ডিস্‌পেপ্‌সিয়া

[গৃহ-চিকিৎসা ও পথ্যাপথ্য সহ]

কবিরাজ শ্রীইন্দুভুষণ সেন

ডিস্‌পেপ্‌সিয়া

[গৃহ-চিকিৎসা ও পথ্যাপথ্য সহ]

কলিকাতা বৈদ্যশাস্ত্র পীঠের অধ্যাপক, বেঙ্গল মেডিকেল
ইনিসটিটিউশন ও হাঁসপাতালের লেকচারার,
আয়ুর্ব্বিজ্ঞান সম্মিলনী পত্রিকার সম্পাদক,
বাঙ্গালীর খাদ্য, পারিবারিক চিকিৎসা,
বাঙ্গলাদেশের গাছপালা, সরল
স্বাস্থ্য-বিজ্ঞান, নেশা প্রভৃতি
গ্রন্থ প্রণেতা

কবিরাজ শ্রীইন্দুভূষণ সেন আয়ুর্ব্বেদশাস্ত্রী
ভিষগ্‌রত্ন, এল্‌, এ, এম্‌, এস্‌ প্রণীত।

আরোগ্য নিকেতন
১৯১, বহুবাজার ষ্ট্রীট
কলিকাতা

মূল্য ছয় আনা।

ডিস্পেপ্সিয়া

[গৃহ-চিকিৎসা ও পথ্যাপথ্য সহ]

কলিকাতা বৈদ্যশাস্ত্র পীঠের অধ্যাপক, বেঙ্গল মেডিকেল
ইনিসটিটিউসন ও হাঁসপাতালের লেকচারার,
আয়ুর্ব্বিজ্ঞান সম্মিলনী পত্রিকার সম্পাদক,
বাঙ্গালীর খাদ্য, পারিবারিক চিকিৎসা,
বাঙলাদেশের গাছপালা, সরল
স্বাস্থ্য-বিজ্ঞান, নেশা প্রভৃতি
গ্রন্থ প্রণেতা

কবিরাজ শ্রীইন্দুভূষণ সেন আয়ুর্ব্বেদশাস্ত্রী
ভিষগ্‌রত্ন, এল্, এ, এম্, এস্ প্রণীত।

আরোগ্য নিকেতন
১৯১, বহুবাজার ষ্ট্রীট
কলিকাতা

মূল্য ছয় আনা

উৎসর্গ

মদীয় পরমারাধ্য পিতৃদেব

স্বর্গীয় কবিরাজ সত্যচরণ সেন

কবিরঞ্জন মহোদয়ের পবিত্র নামে

এই ক্ষুদ্র গ্রন্থ উৎসর্গ করিয়া

ধন্য হইলাম।

প্রণত

ইন্দুভূষণ

নিবেদন

এই পুস্তকের অধিকাংশ "আয়ুর্ব্বিজ্ঞান সম্মিলনীতে" প্রথমে ধারাবাহির রূপে বাহির হয় তৎপরে উহার কিয়দংশ "নায়ক" পত্রিকায় পুনঃ প্রকাশিত হইয়াছিল। এক্ষণে উহাই পরিবর্ত্তিত ও পরিবর্দ্ধিত আকারে বাহির হইল।

অজীর্ণ, অগ্নিমান্দ্য বা ডিস্‌পেপ্‌সিয়ায় যত লোক ভুগিয়া থাকেন এত বেশী আর কোন রোগে কেহ ভোগেন না। অগ্নিমান্দ্যাই সকল রোগের কারণ—"রোগাঃ সর্ব্বেঽপি মন্দেঽগ্নৌ"। অতএব কি কারণে অগ্নিমান্দ্য বা ডিস্‌পেপেসিয়া রোগ উৎপন্ন হইয়া থাকে এবং তাহার প্রতিকারই বা কি তাহা সকলেরই বিশেষ ভাবে জানিয়া রাখা আবশ্যক।

ইহাতে যে সব ঔষধে কথা বলা হইয়াছে, তাহার অধিকাংশই শাস্ত্রীয় ঔষধ। আমরা যে সকল ঔষধ ব্যবহার করিয়া অতীব উপকার পাইয়াছি তাহাই কেবল উল্লিখিত হইয়াছে। ইহা ভিন্ন আমাদের ঘরের কয়েকটী বহু পরীক্ষিত মুষ্টিযোগও ইহাতে প্রদত্ত হইয়াছে। সাধারণে যাহাতে অজীর্ণ, অগ্নিমান্দ্য বা ডিস্‌পেপ্‌সিয়ার মোটামুটি চিকিৎসা নিজেরাই করিতে পারেন, তৎপ্রতি বিশেষ দৃষ্টি রাখিয়া ইহার চিকিৎসার কথা লিখিত হইয়াছে।

এই পুস্তক পাঠে যদি কয়েকজনেরও উপকার হয়, তাহা হইলে আমি আমার শ্রম সার্থক জ্ঞান করিব।

শ্রীইন্দুভূষণ সেন

সূচী

ডিস্‌পেপ্‌সিয়া

প্রথম অধ্যায়

অগ্নিমান্দ্যই সকল রোগের কারণ

ডিস্‌পেপসিয়া নামটি ডাক্তারি। ডাক্তারি মতে যাহাদের ক্ষুধা ভাল হয়না, হজম করিবার শক্তি কমিয়া গিয়াছে অথবা একেবারেই হজম হয় না, বৈকালে তরল ভেদ হয়, পেট ফাঁপে, দাস্ত পরিষ্কার হয়না, সময় সময় বুকজ্বলে এবং গা বমি করে, নিত্য করণীয় বিষয়গুলি না করিলে নয়—কিন্তু কার্য্য করিবার উৎসাহ একেবারেই কম, দৌর্ব্বল্য, অবসাদ প্রভৃতি অত্যন্ত প্রবল, ডাক্তারেরা তাহাকেই ডিস্‌পেপ্‌সিয়া সংজ্ঞা দিয়া থাকেন। এইরূপ অবস্থার নামান্তর তাঁহারা indigestionও বলিয়া থাকেন।

আয়ুর্ব্বেদমতে কিন্তু ডাক্তার দিগের এই indigestion বা dyspepsia কে নানা শ্রেণীতে বিভক্ত করা হইয়াছে। আয়ুর্ব্বেদের অগ্নিমান্দ্যই ডাক্তারদিগের ডিস্‌পেপ্‌সিয়ার মূল। ডাক্তারিতে অগ্নিমান্দ্যের নামকরণ করা হইয়াছে

Anorexea (এনোরেক্সিয়া)। কিন্তু অগ্নিমান্দ্যের শ্রেণী বিভাগ করিয়া এই 'এনোরেকিসয়া নামের প্রয়োগ করিতে বড় দেখা যায় না। উপরে যে সকল লক্ষণের কথা বলা হইল, তাহার সমস্ত বা আংশিক কতকগুলি লক্ষণ উপস্থিত হইলে ডাক্তারেরা তাহাকে "indigestion বা "dyspepsia" সংজ্ঞাই দিয়া থাকেন

আয়ুর্ব্বেদের মতে কিন্তু অজীর্ণ উপস্থিত হইবা মাত্র যদি তাহাকে ডিস্‌পেপ্‌সিয়া সংজ্ঞা দেওয়া যায়, তাহা হইলে ভুল হইয়া থাকে, কারণ বিষম আহার হেতু মানবগণের প্রায়ই অজীর্ণ রোগ উপস্থিত হয় এবং সেই অজীর্ণ সমস্ত রোগের মূল, কিন্তু অচিকিৎসায় বা চিকিৎসার ভুলে ঐ অজীর্ণ যতক্ষণ আমাজীর্ণ হইতে ক্রমশঃ বিদগ্ধাজীর্ণ, বিষ্টব্ধাজীর্ণ এবং রসশেষাজীর্ণরূপে পরিণত না হয়, ততক্ষণ পর্য্যন্ত অজীর্ণ রোগে ডিস্‌পেপ্‌সিয়ার সমস্ত লক্ষণ উপস্থিত হয় না। ফল কথা, চিকিৎসার ভুলে অজীর্ণ হইতে ইংরাজী ডিস্‌পেপ্‌সিয়া বা অগ্নিমান্দ্য এবং গ্রহণী রোগ উপস্থিত হইলেও অজীর্ণ নিজে ইংরাজী ডিস্‌পেপ্‌সিয়া অভিধানের উপযুক্ত নহে।

ডাক্তারেরা যেরূপ অবস্থায় ডিস্‌পেপসিয়া সংজ্ঞা দিয়া থাকেন, তাহা আয়ুর্ব্বেদীয় অগ্নিমান্দ্যের অন্তর্গত।

"সংগ্রহ গ্রহণী" রোগটিকেও "ডিস্‌পেপ্‌সিয়ার ভিতর ঢুকাইতে পারা যায়। এই সংগ্রহ গ্রহণী রোগে অনেকস্থলে প্রায়ই প্রাত্যহিক দাস্ত পরিষ্কার হয় না, অথচ মধ্যে মধ্যে দমকা ভেদ হইয়া থাকে। ডাক্তারেরা কিন্তু "গ্রহণী" রোগের নাম দিয়াছেন, chronic Diarrhoea (ক্রণিক্ ডায়েরিয়া)। আয়ুর্ব্বেদের মতে অতিসারকে ইংরাজীতে "ডায়েরিয়া (Diarrhoea) বলা হয়। আয়ুর্ব্বেদের মতে "অতিসার রোগনিবৃত্তি পাইয়াছে কিন্তু অগ্নির বল ভালরূপ হয় নাই—এরূপ অবস্থায় যদি কুপথ্য করা হয়, তাহা হইলে জঠরাগ্নি অধিকতর দূষিত হইয়া, গ্রহণী নামক নাড়ীকে সর্ব্বতোভাবে দূষিত করে। সেই গ্রহণী নাড়ী, অগ্নিমান্দ্য কুপিত বাতাদি পৃথক পৃথক দোষে বা মিলিত ত্রিদোষে দুষ্ট হইয়া ভুক্ত দ্রব্যকে অপক্ক অবস্থায় অথবা অতি দুর্গন্ধ যুক্ত পক্কাবস্থায় বারংবার নিঃসারিত করে। ইহারই নাম গ্রহণী রোগ। এই গ্রহণী রোগে মল কখন বদ্ধ বা কখন তরল হয় এবং উদর ব্যথা করিতে থাকে।

আমরা যে সংগ্রহগ্রহণী রোগকে ডিস্‌পেপ্‌সিয়া সংজ্ঞা দিতেছি, সেই সংগ্রহ গ্রহণী রোগে কাহারও মাসান্তর, কাহারও পক্ষান্তর, কাহারও দশহান্তর, কাহারও বা নিত্যই দ্রব ঘন, শীতল, স্নিগ্ধ, বহু পরিমিত ও পিচ্ছিল

অপক্ক মল দমকা ভেদ হয়। ভেদ হইবার সময় শব্দ হয় এবং উদরে ডাক, আলস্য দৌর্ব্বল্য ও অঙ্গাবসাদ—এই সকল লক্ষণও উপস্থিত হয়। দিবাভাগে এই রোগের বৃদ্ধি ও রাত্রিতে হ্রাস হয়।

আয়ুর্ব্বেদ মতে মন্দাগ্নি, তীক্ষ্ণাগ্নি, বিষমাগ্নি, ও সমাগ্নি নামে ঔদরিক অগ্নি চতুর্ব্বিধ। ইহাদের মধ্যে যে অগ্নি দ্বারা পরিমিত আহার সম্যকরূপে পরিপাক হয়, তাহার নাম সমাগ্নি. এই অগ্নি—নীরোগের মূল, কিন্তু অবশিষ্টগুলিকে রোগ বলিয়া বুঝিতে হইবে।

যাহার দ্বারা অত্যল্প আহারও সম্যক পরিপাক হয় না, তাহাকে মন্দাগ্নি বলে। কফের আধিক্য—এই মন্দাগ্নির কারণ। পিত্তের আধিক্য—তীক্ষ্ণাগ্নির হেতু। এই তীক্ষ্ণাগ্নিতে পরিমিত বা অপরিমিত আহার অনায়াসেই পরিপাক হয়। ইহা অতি মাত্রায় বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইলে আয়ুর্ব্বেদ তাহার নাম ভস্মকাগ্নি দিয়াছেন। এরূপ অবস্থায় রোগী যতবার এবং যে পরিমাণেই আহার করুক না কেন, তৎক্ষণাৎ সেই ভুক্তান্ন ভস্মীভূত হইয়া যায় এবং অন্ন পাকান্তর অন্নপাচ্য দ্রব্যের অভাবে রক্তাদি ধাতু সমুদয়কেও পাক করিয়া থাকে, এজন্য রোগী ক্রমশঃ দুর্ব্বল ও নানাবিধ রোগে আক্রান্ত হইয়া মৃত্যুমুখে পতিত হয়।

বায়ুর আধিক্য—বিষমাগ্নির কারণ। এইরূপ অবস্থায় ভুক্তদ্রব্য কখনও সম্যকরূপে পরিপাক হয়, কখনও বা হয় না। এখনকার ডিস্‌পেপসিয়া-প্রপীড়িত ব্যক্তিগণের অধিকাংশই এইরূপ অবস্থাগ্রস্ত। সংগ্রহগ্রহণীর যে সংক্ষিপ্ত পরিচয় আমরা পূর্ব্বে প্রদান করিয়াছি, এখনকার ডিস্‌পেপটিকদিগের মধ্যেও তাহা যথেষ্ট পরিমাণে দেখা

যাহা হউক বাঙ্গালী যে মরিতেছে বেশী, তাহার প্রধান কারণ আমরা অগ্নিমান্দ্য বা ডিস্‌পেপসিয়াই বলিব। বহুমূত্রই বলুন, যক্ষ্মাই বলুন, হঠাৎ হৃদ্‌পিণ্ডের ক্রিয়া বন্ধ বা হার্টফেলিয়রই বলুন, অজীর্ণ, অগ্নিমান্দ্য, সংগ্রহগ্রহণী বা ডিস্‌পেপসিয়াই তাহার প্রধানতঃ কারণ। অগ্নির সমতা রক্ষা যেমন সুস্থদেহের হেতু, সেইরূপ অগ্নির বৈষম্য—সকল রোগের নিদান। পাকস্থলীর ক্রিয়া বিকৃতির ফলে বহুমূত্র রোগ সহজেই উপস্থিত হয়। প্রমেহ নিদানে আমরা দেখিতে পাই, যাঁহারা নিশ্চিন্তভাবে অলস হইয়া বসিয়া বা ঘুমাইয়া কালক্ষেপ করেন, দধি-দুগ্ধ-বরাহ-কচ্ছপাদি মাংসের যূষ, নূতন অন্ন পানীয়, গুড়জাত দ্রব্য সমূহ এবং অপরাপর যাবতীয় কফজনক দ্রব্য বেশী করিয়া আহার করেন, তাঁহারাই প্রমেহ রোগে

আক্রান্ত হন। বিশেষভাবে চিন্তা করিলে কায়িক পরিশ্রমের অভাবে অগ্নির সমতা রক্ষার ব্যতিক্রমই প্রমেহ এবং বহুমূত্রের সর্ব্ব প্রধান কারণ।

রাজযক্ষ্মার উৎপত্তিরও যতগুলি কারণ আছে, তন্মধ্যে বিষমাশন অর্থাৎ অল্প, অধিক বা অকালে ভোজন একটি কারণ বলিয়া নির্দ্দেশ করা হইয়াছে। তাহা হইলে অগ্নির বৈষম্যও রাজযক্ষ্মার কতকগুলি কারণের মধ্যে একটি। অগ্নি যদি সাম্যাবস্থায় থাকে, তাহা হইলে কোনো রোগই উপস্থিত হইতে পারে না। অবিধি আহার-বিহারাদি দ্বারা বায়ু, পিত্ত ও কফ—দোষত্রয় কুপিত হইয়া আমাশয় নামক স্থানে গমন করে। তথায় আম-রসকে দূষিত ও কোষ্ঠের অগ্নিকে বিক্ষিপ্ত করিয়া দেহে যে তাপ উৎপন্ন করে—তাহাই 'জ্বর' নামে কথিত। রস, রক্তাদি শারীরিক জলীয় ধাতু বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইয়া যে রোগে জঠরাগ্নিকে মন্দীভূত করে এবং বায়ু কর্ত্তৃক চালিত হইয়া অধোমার্গ দ্বারা নিঃসারিত হয়, তাহার নাম অতিসার। তাহা হইলে দেখা যাইতেছে—এই জ্বর এবং অতিসারের মুখ্য কারণ অগ্নিমান্দ্য। গ্রহণী নাড়ী অর্থাৎ পাকাশয় দূষিত হওয়ায় গ্রহণী রোগ উপস্থিত হয়, এজন্য গ্রহণী রোগের প্রধান কারণ অগ্নিমান্দ্য। অজীর্ণের কারণ

যে অগ্নির বৈষম্য তাহা পূর্ব্বেই বলিয়াছি। এক কথায় সকল রোগেরই মুখ্য কারণ হইল অগ্নিমান্দ্য। এজন্য অগ্নির সমতারক্ষার ব্যবস্থা করা প্রত্যেক স্বাস্থ্যকামী ব্যক্তির প্রথম কর্ত্তব্য।

আমাদের দেশে মৃত্যুর হারের হিসাব করিলে পুরুষদিগের অপেক্ষা মেয়েদের মৃত্যুর সংখ্যা অধিক। আবার এই মেয়েদের মধ্যে বিধবা অপেক্ষা সধবা স্ত্রীলোকেরই মৃত্যু বেশী। সধবা স্ত্রীলোক দিগের মধ্যে যাঁহারা আবার সহরে থাকেন, মৃত্যুর হারে তাঁহাদেরই মৃত্যু বেশী দেখা যায়। বদ্ধবায়ু, সঙ্কীর্ণ স্থানের মধ্যে বাস—এ সকল কারণ থাকিলেও শারীরিক পরিশ্রমের অভাবও এই মৃত্যু-বাহুল্যের অন্যতম কারণ। পল্লীগ্রামের স্ত্রীলোকেরা ঘর-ঝাঁট্ দেওয়া, বাসন মাজা, দীর্ঘিকা, পুষ্করিণী হইতে জল আনা, রান্না করা, পরিবেশন করিয়া পরিজনদিগকে আহার করান—সকল কর্ম্মই নিজেরা নির্ব্বাহ করিয়া থাকেন, তাহার ফলে নিয়মিত পরিশ্রম করায় তাঁহাদের অগ্নির সমতা রক্ষার ব্যত্যয় ঘটেনা। যাঁহারা সহরে বাসা করিয়া থাকেন, তাঁহাদের সকলের বাড়ীতে পাচক এবং পরিচারিকা না থাকিলেও পল্লী রমণী দিগের তুলনায় তাঁহাদের পরিশ্রমের মাত্রা অনেক কম। তদ্ভিন্ন সহর

প্রবাসী পুরুষেরাও যেরূপ প্রাতঃকালে উঠিয়াই চায়ের পেয়ালা মুখে না দিয়া নিদ্রার ঘোর কাটাইতে পারেন না, সহর প্রবাসী মহিলাদিগের মধ্যেও সে রোগ যথেষ্ট পরিমাণে ঢুকিয়াছে। অম্ল, অজীর্ণ, অগ্নিমান্দ্য, সংগ্রহ গ্রহণী বা ডিস্‌পেপসিয়া ইহার ফলে এখন সহর প্রবাসীর অন্তঃপুরে বিশেষ ভাবে প্রবেশ করিয়াছে। মহিলা-দিগের সর্ব্বপ্রধান ব্যাধি প্রদর রোগ যে সকল কারণে উপস্থিত হইয়া থাকে, অজীর্ণ তাহার একটি। মেয়ে-দের ডিস্‌পেপসিয়া এবং প্রদরাদি স্ত্রী রোগ হইলে হয়তো প্রথম প্রথম চিকিৎসার জন্য একটু ব্যবস্থা করা হয়, কিন্তু নিয়ম পালনের অভাবে বিশেষতঃ অনিয়মের অভ্যাস পূর্ব্বের মত বজায় রাখায় তাঁহাদের রোগ একেবারে সারে না বলে বৃদ্ধিই হইতে থাকে, তাহার ফলে তাঁহাদের জীবনীশক্তি হ্রাস পাইতে থাকে এবং কিছুকাল পরে মৃত্যুর শান্তিময় ক্রোড়ে তাঁহারা আশ্রয় লইয়া থাকেন।

বাঙ্গলায় স্ত্রীজাতির মৃত্যুর মত শিশু মৃত্যুও অত্যধিক। বাঙ্গলা দেশের মত শিশুমৃত্যু আর কোনো দেশে নাই। পিতা মাতা স্বাস্থ্যবান এবং স্বাস্থ্যবতী না হইলে সন্তান সন্ততি স্বাস্থ্যবান-স্বাস্থ্যবতী হইবে কেমন করিয়া? আমাদের দেশে শিশুমড়ক এই জন্য বিশ্ববিখ্যাত হইয়া পড়িয়াছে।

রোগ হইলে আমরা চিকিৎসার জন্য যেরূপ ব্যস্ত হইয়া থাকি, যাহাতে রোগ না হয়—তাহার জন্য যদি লক্ষ্য রাখি, তাহা হইলে আমাদের আর দুর্দ্দশা ভোগের কারণ থাকেনা ? এই রোগ সম্বন্ধে অগ্নির সমতা যাহাতে আমাদের অক্ষুণ্ণ থাকে, নিয়মিত ভোজন করিয়া যাহাতে আমরা সহজে জীর্ণ করিতে পারি—তাহারই ব্যবস্থা করিলে আর রোগাক্রমণের কোনো কারণই ঘটে না। দেহ রক্ষার সর্ব্বপ্রধান উপাদান হইল অগ্নি। সেই অগ্নির বৈষম্য ঘটিলে দেহযন্ত্র একেবারেই অচল হইয়া পড়ে।

দ্বিতীয় অধ্যায়

কেমন করিয়া আমরা ডিসপেপটিক হইলাম

কেমন করিয়া অগ্নির বৈষম্য ঘটাইয়া অজীর্ণ, অগ্নিমান্দ্য, সংগ্রহ গ্রহণী বা ডিস্‌পেপসিয়া নামক ভীষণ ব্যাধিকে আমরা বিশেষ ভাবে বরণ করিয়া লইয়া অকাল বার্দ্ধক্য ও অকালমৃত্যুর পথ পরিষ্কার করিতেছি, সেই কথাটি এইবার বলিব।

আমাদের বাঙ্গলা দেশ গ্রীষ্মপ্রধান। দেশে পাশ্চাত্য প্রভাব এরূপ বিস্তৃত হইয়া পড়িয়াছে যে, পাশ্চাত্য দেশের তাবৎ অনুকরণই আমাদের না করিলে যেন কোনো ক্রমেই চলিবার উপায় নাই। পাশ্চাত্য দেশের এই প্রভাব আমাদের মধ্য হইতে কতদিনে অন্তর্হিত হইবে, তাহা বিধাতাই বলিতে পারেন। যাহা হউক সেই পাশ্চাত্য অনুকরণই যে, আমাদের স্বাস্থ্য ভঙ্গ এবং অকাল মৃত্যুর কারণ,—ডিস্‌পেসিয়া প্রভৃতি ভীষণ ব্যাধি যে সেই পাশ্চাত্য জাতির অনুকরণের প্রভাব হইতেই আমাদের মধ্যে বিস্তৃতি লাভ করিয়াছে—এ কথা আমরা খুব জোর করিয়াই বলিতে পারি। পাশ্চাত্য

ভূখণ্ড যেরূপ শীত বহুল, আমাদের দেশ সেই পরিমাণে গ্রীষ্ম প্রধান। পূর্ব্বে যে চা পানের কথা বলিয়াছি, পাশ্চাত্য ভূখণ্ডে সেই চা অমৃতের কার্য্য করিয়া থাকে, আমাদের দেশে কিন্তু সেই চা বিষ পানের সঙ্গে সমান। আমাদের গ্রীষ্ম প্রধান দেশে চায়ের পরিবর্ত্তে সরবৎ পানই উপযোগী, কিন্তু চায়ের প্রভাব এদেশে কিরূপ বাড়িয়াছে তাহার পরিচয় বেশী করিয়া কাহাকেও দিবার আবশ্যক হইবে না। এই চা আমাদের মধ্যে ডিস্‌পেপসিয়া আনয়নের একটি প্রধান কারণ।

তাহার পর পাশ্চাত্য বিদ্যার প্রভাবে—শিক্ষিত হইয়া আমরা ভদ্রয়ানা তথা বাবুয়ানা বজায় রাখিবার জন্য সকল জাতির মধ্যে চাকরি করাই অবশ্য করণীয় পেশা বলিয়া সাব্যস্থ করিয়া লইয়াছি। ইহার ফলে আমাদের গরু লাঙ্গল গিয়াছে, জমী জমা দেশে থাকিলেও তাহার সকল ফসলই প্রায় ভাগীদার কর্ম্মী চাষা ভোগ করে, আমরা আমাদের অংশের বিক্রয়লব্ধ নগদ অর্থ লইয়া পরম আনন্দ উপভোগ করিয়া থাকি! ক্ষেতের ধান, বাগানের তরকারি, পুকুরের টাটকা মাছ আমাদের আর পাইবার উপায় নাই। অর্থাভাবে অমৃত বা পয়ঃ যে দুগ্ধের নামান্তর —যে দুগ্ধ পান করিলে শরীরের পুষ্টি মনের তুষ্টি, মেধা

এবং স্মৃতিশক্তির বৃদ্ধি হইয়া থাকে, যে দুগ্ধ মধুর, স্নিগ্ধ, বায়ু এবং পিত্ত প্রশমক, সদ্যঃ শুক্রকর প্রভৃতি গুণ বিশিষ্ট, সেই পরম কল্যাণকর বয়ঃ সংস্থাপক দুগ্ধকে বিদায় করিয়া আমরা বর্জ্জন করিয়াছি। টাটকা ফলমূল এবং সকল প্রকার পুষ্টি কারক দ্রব্য আমাদের খাইবারই উপায় নাই, কোনোরূপে উদর পূর্ত্তি করিতে পারিলেই যথেষ্ট হইল। ইহাই হইল দেশের অনেকের অবস্থা। এ অবস্থায় আমাদের স্বাস্থ্যের দুর্গতি ঘটিবে না তো ঘটিবে কাহাদের?

তাহার পর ভেজালে দেশ ছাইয়া ফেলিয়াছে। ঘৃতে ভেজাল, তৈলে ভেজাল, ময়দায় ভেজাল, দুগ্ধে ভেজাল, দাইলে ভেজাল, মাখনে ভেজাল, ছানায় ভেজাল, মালাইয়ে ভেজাল,—ভেজাল নাই কিসে? ডিস্‌পেপসিয়া রোগের সর্ব্ব প্রধান কারণ হইল এই ভেজাল দ্রব্য আহার। কিন্তু আমাদের যেরূপ অবস্থা, তাহাতে এই ভেজালের হাত হইতে মুক্তি পাইবারও উপায় নাই।

পল্লীগ্রামে এখনও যাঁহারা আছেন, তাঁহারা সাময়িক ম্যালেরিয়ায় কষ্ট পাইলেও ডিস্‌পেপসিয়ার নাম তাঁহারা বড় একটা জানেন না। তাহার একমাত্র কারণ, ভেজালের হস্ত হইতে তাঁহারা অনেকটা মুক্ত। সত্য কথা বলিতে কি, পল্লীগ্রামের পূর্ব্ব স্মৃতি উদয় হইলে

মনে দারুণ কষ্ট উপস্থিত হয়। কোথায় গেল ঘরে ঘরে সেই হৃষ্টপুষ্ট পয়ঃস্বিনী গাভীর দল, কোথায় গেল সেই ধান্য-গম হইতে ঘরে ঘরে চাউল-আটা প্রভৃতি প্রস্তুতের ব্যবস্থা! কোথায় গেল সেই ক্ষেতের ধান, বাগানের তরকারি, পুকুরের মাছ খাইয়া নিশ্চিন্ত মতে শান্তিময় পবিত্র জীবনযাপন! সহরে আসিয়া আমরা বিদ্বান হইয়াছি, বুদ্ধিমান হইয়াছি, কোনরূপে জীবনযাত্রা নির্ব্বাহ করিতেছি বটে, কিন্তু ঊর্দ্ধপানে চাহিয়া সত্য কথা বলিতে হইলে, অনেকেই নিশ্চিন্ত মনে কাটাইতে পারিতেছে না। এই দুশ্চিন্তাও আমাদের মধ্যে ডিস্‌পেপসিয়ার প্রাদুর্ভাবের একটি বিশেষ কারণ।

জমী জমা ছাড়িয়া, বাস্তুভিটার মায়া ত্যাগ করিয়া, সহরে আসিয়া আমরা কর্ম্মকাল নির্দ্দিষ্ট করিয়াছি—যে সময়—সে সময় বিশ্রামের কাল। আহারের সময়ও এখন আমাদের এক প্রহরের মধ্যেই নির্দ্দিষ্ট। চাকরি করিতে হইলে এরূপ না করিলে উপায় নাই,—কিন্তু মধ্যাহ্নের আহারের সময় ঠিক দ্বিপ্রহরেই উপযুক্ত। তাহার পূর্ব্বে আহার করিয়া বিশ্রামের তো অবকাশই নাই, কোনরূপে নাকে মুখে গুঁজিয়া স্কুল, কলেজ, আফিস, আদালতে না যাইলে নয়। একে অসময়ে আহার, তাহার উপর

বিশ্রামের একেবারেই অভাব,—আমাদের অগ্নির সমতা থাকিবে কি করিয়া ?

অতিরিক্ত ইন্দ্রিয় পরতন্ত্রতা ডিস্‌পেপসিয়ার অন্যতম কারণ। বাল্য বিবাহ আমাদের দেশে বহুলভাবে প্রচলিত ছিল। এই ব্যবস্থা অসঙ্গত বলিয়া চৌদ্দ বৎসরের নীচে এখন আর কন্যার বিবাহের নিয়ম নাই। পুরুষেরাও অধিক বয়স না হইলে বিবাহ করিতে চাহেননা। আইন না করিলেও পণ প্রথার নিদারুণ পীড়নে কন্যার বাল্য এবং কৈশোর কাল এমনই অতিবাহিত হইয়া যায়, কিন্তু এ ব্যবস্থায় ইন্দ্রিয় পরতন্ত্রতার হ্রাস হইতেছে কি অধিক হইতেছে, তাহা ঠিক করিয়া বলা সুকঠিন। পুরুষদিগের বিবাহ—পূর্ব্বে যখন গুরুগৃহে থাকার নিয়ম ছিল, তখন পাঠ সমাপন না করিয়া পুরুষ- দিগের বিবাহ হইতনা, কিন্তু মেয়েদের বিবাহ অল্পবয়সেই হইত। এই অল্প বয়সে বিবাহের ফলে বাল্যকালেই পতির দেবত্ব মূর্ত্তি তাহার হৃদয় পটে অঙ্কিত হইয়া যাইত। কৈশোর-যৌবনের সন্ধিস্থলে অনেকের ইন্দ্রিয় লালসা উপস্থিত হওয়া অস্বাভাবিক নহে। সেই সময় যদি স্ত্রীজাতি কুমারী অবস্থায় থাকে, তাহা হইলে স্বভাব সুলভচাপল্য বশতঃ—বিশেষ নাটক নভেল পড়িয়া

কাহারও কাহার ও পক্ষে কল্পনায় পুরুষমূর্ত্তির ধ্যান করা কোন ক্রমেই অসম্ভব নহে। অধিক বয়সে বিবাহ দেওয়ায় অতি শীঘ্র দাম্পত্য প্রেমের সঞ্চার হইতে পারে, কিন্তু তৎপূর্ব্বেই কল্পনার সাহায্যে তাহার মন বিক্ষিপ্ত হওয়ায় শারীরিক ক্ষতি যথেষ্ট সাধিত হইয়া থাকে; পূর্ব্বেই বলিয়াছি—দুশ্চিন্তাও ডিস্‌পেপসিয়ার কারণ। অধিক বয়সে বিবাহ দেওয়ার ফলেও এই অস্বাভাবিক দুশ্চিন্তা হইতে মহিলা সমাজে ডিস্‌পেপসিয়ার সূত্রপাত হইয়া থাকে।

মহিলাদিগের সম্বন্ধেও যে সকল কথা বলা হইল, পুরুষদিগের সম্বন্ধেও ঠিক সেইরূপ যুক্তিই দেখান যাইতে পারে। শাস্ত্রকার বলিয়াছেন, ষোড়শ বর্ষীয়া মহিলার সহিত পঞ্চবিংশ বর্ষীয় পুরুষের বিবাহ হওয়া উচিত। কিন্তু যৎকালে মানব কলির পরমায়ু একশত কুড়ি বৎসর পর্য্যন্ত জীবিত থাকিত, তখনই এই ব্যবস্থা চলিতে পারিত। এখন গড়ে মানবের পরমায়ু ২৩।২৪, এঅবস্থায় পঁচিশ বৎসর পর্য্যন্ত অপেক্ষা করা উচিত কিনা, বিবেচনা করা আবশ্যক। মহিলাদের সম্বন্ধে যেরূপ বলিয়াছি, অনেকের কৈশোরযৌবনের সন্ধি স্থলে লালসার উদ্দীপনা স্বাভাবিক. পুরুষদিগের সম্বন্ধেও সেকথা চিন্তা করা উচিত। পরন্তু

পুরুষ জাতির স্বাধীনতা মেয়েদের অপেক্ষা অনেক বেশী, এজন্য তাহাদের ইচ্ছাশক্তির পরিপূরণ সব সময়েই সম্ভব। তা ছাড়া পুরুষজাতি বাল্যে এবং কৈশোরে অস্বাভাবিক উপায়ে যে ইন্দ্রিয় বৃত্তি চরিতার্থ করিয়া থাকে, তাহা আরও ভীতিপ্রদ। উহার ফলে পরিপাক শক্তির ব্যতিক্রম ঘটায় ডিস্‌পেপসিয়া রোগ তো উপস্থিত হইয়াই থাকে, যক্ষ্মা রোগও অনেক ক্ষেত্রে ইহার ফলে উৎপন্ন হয়। এরূপ দৃষ্টান্ত দেখান যাইতে পারে, বিবাহ করেন নাই, অথচ তাঁহার মৃত্যু যক্ষ্মারোগে হইয়াছে। যক্ষ্মারোগে আক্রান্ত হইবার কারণ নানারূপ থাকিলেও অনেক স্থলে অতিরিক্ত ইন্দ্রিয় সেবার ফলে যক্ষ্মা হইয়া থাকে। চির কুমার অবস্থায় নিরত থাকিয়া যদি ব্রহ্মচর্য্য পালন করা যায়, তাহা হইলে তাহার যক্ষ্মা রোগ উপস্থিত হয় কেন? মানুষ স্বভাবতঃই ইচ্ছাশক্তির দাস, ইচ্ছাশক্তিকে—বিশেষতঃ যিনি কামেচ্ছাকে দমন করিতে পারিয়াছেন, তিনি তো দেবতা পদবাচ্য, কিন্তু মানুষ—মানুষ,। মানুষ—দেবতা নহে, সুতরাং বিবাহ করিয়া সংসারে বন্ধন গ্রস্ত হইবার প্রবৃত্তি নিরোধ করিতে পারিলেও কাম প্রবৃত্তিকে মানুষ সহজে দমন করিতে পারে না। যাহা হউক মহিলাদিগের মত পুরুষজাতিরও বিবাহ খুব বেশী বয়স করিয়া দেওয়ার আমরা পক্ষপাতী

নহি,—কুড়িবর্ষ বয়স হইলেই পুরুষের বিবাহ হওয়া সঙ্গত বলিয়া আমরা মনে করি। অস্বাভাবিক উপায়ে ইন্দ্রিয় সেবার কথা যাহা বলিতেছিলাম, কুড়ি বর্ষের বহু পূর্ব্বে তাহা আরম্ভ হইলেও যদি ঐ সময় বিবাহ দেওয়া যায়, তাহা হইলে আর তাহা প্রসার লাভ করিতে পারে না, কাজেই শারীরিক ক্ষয় আর অধিক হইতে না পারায় অগ্নিমান্দ্য বা ডিস্‌পেপসিয়ার হাত হইতেও অনেকটা রক্ষা পাওয়া যায়।

যোগ শাস্ত্রে যে সংযম শিক্ষার ব্যবস্থা আছে, সেই সংযমই হইল সর্ব্ব প্রকার রোগের হস্ত হইতে পরিত্রাণ পাইবার প্রকৃষ্ট উপায়। কোন একটি সংযমে অভ্যস্ত হইতে পারিলে সকল প্রকার সংযম আপনা হইতে আসিয়া পড়ে। শারীরিক স্বাচ্ছন্দ্য লাভ করিতে হইলে সংযম শিক্ষা সর্ব্বাগ্রে আবশ্যক। ক্রোধ, লোভ, মদ, মোহ, মাৎসর্য্যের সংযম অপেক্ষাও স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য কাম রিপুর সংযম শিক্ষার সর্ব্বাগ্রে আবশ্যক। এই রিপু একেবারে দমন করিবার জন্য যাঁহারা ইচ্ছা করিয়া থাকেন, তাঁহাদের সে ইচ্ছা অনেক ক্ষেত্রে ব্যর্থ হইয়া থাকে, একেবারে দমন করিলে অনিষ্টও আছে। কিন্তু অসংযমী হইয়া ঐ রিপুর চালনা করিলে, নানারূপ

রোগের ভোগ নিশ্চিত। সেই জন্যই ব্রহ্মচর্য্যের শিক্ষালাভ আবশ্যক।

কেবল থান কাপড় পরিয়া, হবিষ্যান্ন আহার করিলেই ব্রহ্মচর্য্য হয় না, ব্রহ্মচর্য্য পালনের জন্য মনের বল একান্ত আবশ্যক। যিনি সকল কার্য্যে ইচ্ছা-শক্তিকে দমন করিতে পারেন, তিনিই প্রকৃত ব্রহ্মচারী, তাঁহার সেই সংযমের ফলে, অজীর্ণ, অগ্নিমান্দ্য বা ডিস্‌পেপসিয়া প্রভৃতি কোনোরূপ ব্যাধি তাঁহাকে কোনো কালে আক্রমন করিতে পারে না।

তৃতীয় অধ্যায়

শুক্ররক্ষার প্রয়োজনীয়তা

শাস্ত্রকার বলিয়া গিয়াছেন,—

"মরণং বিন্দুপাতেন
জীবনং বিন্দুধারণাৎ।"

এই 'বিন্দু' হইল বীর্য্য বা শুক্র। যদি অণুবীক্ষণ যন্ত্র দ্বারা এই শুক্র বা বীর্য্যের পরীক্ষা করা যায়, তাহা হইলে দেখা যায় যে, বহু সংখ্যক শুক্রকীট ওজঃ পদার্থে (Albumin) পরিবেষ্টিত রহিয়াছে। ইহাদের আকার বেঙাচির অনুরূপ। শুক্র জীবাণুগুলি জীবনী-শক্তি সম্পন্ন বটেই, তদ্ভিন্ন অত্যধিক পরিমাণে বিচরণ শীলতাও ইহাদের বৈশিষ্ট্য। এই বিচরণশীলতার মধ্যেও রন্ধ্র পথে প্রবেশের প্রবৃত্তি ইহাদের আরও বৈশিষ্ট্য। এই বৈশিষ্ট্য থাকার জন্য ইহারা যোনিদ্বার হইতে মাতৃগর্ভে প্রবেশ করিতে পারে। পুরুষের শুক্রে যেরূপ জীবাণুর উৎপত্তি, স্ত্রীলোক দিগের গর্ভকাষেও সেইরূপ ডিম্বাণু উৎপত্তি হয়। শুক্র জীবাণুগুলি ঐ বৈশিষ্ট্যের

ফলে মাতৃগর্ভে প্রবেশ করিয়া ডিম্বাণুর সহিত মিলিত হয় এবং এই মিলনের ফলে মাতৃগর্ভে সন্তানের উৎপত্তি হইয়া থাকে।

ডিম্বাণুগুলির সম্বন্ধে অনুসন্ধান করিয়া পণ্ডিতেরা স্থির করিয়াছেন, এই ডিম্বাণুগুলি যদিও জীবনীশক্তি সম্পন্ন, কিন্তু ইহারা অনেকটা উদ্ভিদের ন্যায়। জীবাণু ভিন্ন ডিম্বাণুর জীবন সঞ্চার সম্ভবপর নহে এবং ডিম্বাণুতে জীবাণুর জীবন সঞ্চারের জন্য বহু পরিমাণে শুক্র জীবাণু প্রবিষ্ট হওয়ার আবশ্যক। বহু পরিমাণে শুক্র জীবাণু প্রবিষ্ট হইলেই ডিম্বাণু উদ্ভিদের অবস্থা পরিত্যাগ করিয়া জীবের মত অবস্থা প্রাপ্ত হয়।

স্ত্রীলোকদিগের যে প্রতিমাসে ঋতু হইয়া থাকে, তাহার কারণও এই ডিম্বাণু। ডিম্বাণু শুক্র-জীবাণুর সহিত মিলিত না হইলে ডিম্বাণু। তাহারা ডিম্বকোষে বৃদ্ধি পাইতে থাকে এবং সম্পূর্ণ বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইয়া বিনষ্ট হইয়া আপনা আপনি মাতৃ দেহ হইতে নির্গত হইয়া যায়। এই ডিম্বাণু বিনাশের সঙ্গে সঙ্গে স্ত্রীলোকদিগের ঋতুকাল উপস্থিত হয় এবং রজঃ শোণিতের সহিত মৃত ডিম্বাণুও বাহির হইয়া যায়।

যাহা হউক রস, রক্ত, মাংস, মেদ, অস্থি, মজ্জা—

সকল ধাতুর সারভূত যে শুক্র তাহার অপব্যয় বা অযথাব্যয়—শারীরিক অনিষ্টের কারণই হইয়া থাকে, এই জন্যই শাস্ত্রকারগণ—শুক্র বা বীর্য্য ধারণের নাম দিয়াছেন—ব্রহ্মচর্য্য। পাশ্চাত্য দেশে এই ব্রহ্মচর্য্য পালনের নিয়ম নাই, সুখের আদর্শে ইন্দ্রিয় পরিতৃপ্তিই সে দেশের অধিবাসীদিগের কাম্য বিষয়। পাশ্চাত্য দেশের অনুকরণ প্রিয় আমরাও এই কারণে ব্রহ্মচর্য্য ভুলিয়া গিয়া বিপথগামী হইয়া পড়িয়াছি। ব্রহ্মচর্য্য পালনে অভ্যস্ত না হইলেও শীতপ্রধান পাশ্চাত্য দেশে যেরূপ আহার-বিহারাদির নিয়ম আছে, তাঁহারা সেই সকল নিয়ম বর্ণে বর্ণে পালন করায়, ইন্দ্রিয় চরিতার্থের যথেচ্ছ ব্যবহারেও তাঁহারা শারীরিক ক্ষতিগ্রস্ত হন না। আমরা স্বভাবতঃই দুর্ব্বল, তাহার উপর এ বিষয়ে তাঁহাদের অনুকরণ করিতে যাইলে যে অধিকতর দুর্ব্বল হইয়া অকালমৃত্যুর পথ পরিষ্কার করিব—সে বিষয়ে আর সন্দেহ কি ?

পূর্ব্বেই বলিয়াছি, ইচ্ছাশক্তিকে দমন করা অতি কঠিন ব্যাপার। এই ইচ্ছাশক্তিকে দমন করিতে না পারিলে বীর্য্যধারণও সম্ভবপর নহে, এজন্য ইহাপেক্ষাও অন্য সুখের অস্বাদ লাভের অন্বেষণ আবশ্যক। সেই জন্যই

আমাদের শাস্ত্রকারগণ ভগবদভক্তির সুখান্বেষণের কথা পুনঃ পুনঃ বলিয়া গিয়াছেন। এই ভগবদভক্তির সুখান্বেষণ করিতে হইলে সমগ্র জগতকে আপনার ভাবিতে হইবে। আপনার ভুলিয়া জগতের হইয়া তন্ময় ভাবে বিশ্ব প্রাণীর মঙ্গলনিরত হইতে হইবে। আমাদের দেশে বিবাহের ব্যবস্থাও এই জন্য, এই বিবাহ কেবল ইন্দ্রিয় তৃপ্তি পরিপূরণের জন্য নহে। যখন তখন স্ত্রী-পুরুষে মিলিত হইয়া কামজ পুত্রের জনক জননী হওয়াই বিবাহের লক্ষ্য নহে। বিবাহ বন্ধনে আবদ্ধ হইয়া, একটিতে দুইটি হইয়া, তাহার ফল যে সন্তান সন্ততি—তাহাদিগকে আপনার হইতেও আপন ভাবিয়া এবং তাহার পর তাহাদের বংশ বিস্তারের ফলে আপনার গোষ্ঠী-সংখ্যা আরও বৃদ্ধি হইলে পবিত্র ভালবাসা তাহাদের উপর ঢালিয়া দিয়া মানুষ ভালবাসার প্রসার করিয়া ফেলে। এই প্রসারই মানুষের বিশ্ব প্রেমের মূল সূত্র।

যে শুক্র রক্ষার কথা বলা হইয়াছে, সেই শুক্রের রক্ষা যে কত দূর প্রয়োজনীয়, সেই কথা বুঝিতে হইলে শুক্র কি—তাহা বিশদরূপে বলা দরকার।

রস, রক্ত, মাংস, মেদ, অস্থি, মজ্জা ও শুক্র—এই সাতটি

মনুষ্যগণের দেহ ধারণ করে বলিয়া ইহাদের নাম ধাতু। এই ধাতুগুলিই শরীর পুষ্টির কার্য্য করিতেছে।

এই ধাতুগুলির মধ্যে **রস** আমরা যে সকল দ্রব্য আহার করিয়া থাকি, তাহার সারভাগ হইতে উৎপন্ন হয়। এই রস দ্রব পদার্থ, শ্বেতবর্ণ, স্নিগ্ধ এবং সমস্ত শরীরে বিচরণ করিয়া থাকে। যদি আমরা স্বাস্থ্যরক্ষা সম্বন্ধে লক্ষ্য না রাখি, তাহা হইলে জঠরাগ্নির অল্পতা প্রযুক্ত আহারীয় সামগ্রী বিদগ্ধ পাক হইয়া তজ্জাত রস—কটু অথবা অম্লভাবাপন্ন হয় এবং সেই রস বিষতুল্য হইয়া বহুবিধ রোগ উৎপাদন করিয়া থাকে।

রক্ত।—আহারজাত রস যখন রসধাতুস্থ অগ্নিদ্বারা পরিপাক হইয়া এবং যকৃৎ স্থানে উপস্থিত হইয়া তত্রত্য রঞ্জক পিত্ত দ্বারা রক্তবর্ণ হয়, তখন তাহাকে রক্ত বলে। এই রক্ত সমস্ত শরীরেই অবস্থিত, ইহা জীবনের আশ্রয় স্বরূপ।

মাংস।—রক্তধাতুগত ধাত্বগ্নি দ্বারা রক্ত পরিপাক হইয়া বায়ু কর্ত্তৃক যখন ঘনীভূত হয়, তখন তাহার নাম মাংস। মাংস পেশীর দ্বারা আবৃত থাকায় দেহিগণের শিরা, স্নায়ু, অস্থি, পর্ব্ব ও সন্ধি সমূহ দৃঢ় হইয়া থাকে।

মেদ।— মাংসের সার অংশের নাম মেদ।

অস্থি।—স্বকীয় অগ্নি দ্বারা পরিপক্ক মেদের সার অংশ বায়ু কর্ত্তৃক যখন অত্যন্ত শুষ্কতা প্রাপ্ত হয়, তখন তাহা অস্থি সংজ্ঞা লাভ করে। শিরা ও স্নায়ু দ্বারা মাংস—অস্থিতে বদ্ধ থাকে। অস্থি অবলম্বন করিয়া থাকে বলিয়াই মাংস বিশীর্ণ বা পতিত হয় না এবং অস্থিদ্বারা দেহ ধৃত হইয়া থাকে।

মজ্জা।—স্বকীয় অগ্নির দ্বারা অস্থি পরিপক্ক হইলে যে সার ভাগ উৎপন্ন হয়, ঐ সার অংশ ঘনীভূত হইয়া মেদের মত পৃথক হইলে তাহার নাম মজ্জা। এই মজ্জা স্থূলতর অস্থি সকলের মধ্যে বিশেষরূপে অবস্থিত।

শুক্র—মজ্জার সার হইতে শুক্রের উৎপত্তি। অতএব আমরা দেখিতেছি যে এক আহার রস হইতেই পর পর সপ্ত ধাতুর উৎপত্তি হয়। শুক্র এই আহার রসের সারতম অংশ। এজন্য শুক্র রক্ষা কত দূর প্রয়োজনীয় তাহা কি আবারও বলিতে হইবে?

ওজো ধাতু।—রস হইতে শুক্র পর্য্যন্ত সপ্তধাতুর যে পরম তেজোভাগ, তাহাকে ওজঃ বলে। এই ওজঃধাতুই **বল** নামে অভিহিত।

এই ওজোধাতুর ক্ষয় বা বলক্ষয় হইতেই যে বায়ু বৃদ্ধি হয় এবং সেই বায়ু বৃদ্ধিই যে বিষমাগ্নির কারণ, সে কথা পূর্ব্বেই বলিয়াছি, কিন্তু আমরা অজ্ঞতা বশতঃ, যদি তাহার প্রতি লক্ষ্য না রাখি, তাহা হইলে আমরা ডিস্‌পেপটিক হইব না কেন ?

আমাদের দেশের ছেলে মেয়েরা বাল্যকাল হইতেই ইন্দ্রিয় অসংযমের যে অত্যাচার করিতেছে, বাঙ্গলার ডিস্‌পেপটিকের দল বৃদ্ধি তাহার বিশেষ কারণ। বালক বালিকারা সাধারণতঃ অল্পজ্ঞানসম্পন্ন, স্বাস্থ্যতত্ত্ব বা হাইজিনের গ্রন্থ তাহারা যতই পড়ুক, কিন্তু ইন্দ্রিয় সংযমের শিক্ষা তাহাদিগকে আদৌ দেওয়া হয় না। এরূপ শিক্ষা দেওয়াটা আমরা লজ্জাস্কর বলিয়াই মনে করি। কিন্তু পিতা মাতা যদি সংযমী হন, তাহা হইলে তাঁহাদের সন্তান সন্ততিরাও তাঁহাদের দেখিয়া সে শিক্ষা অর্জ্জন করিতে পারে। আমাদের মধ্যে তাহারও অভাব। কাজেই অজীর্ণ অগ্নিমান্দ্য বর্জ্জিত. সবল সুস্থকায় দীর্ঘজীবি সন্তান-সন্ততি লাভ আমাদের ভাগ্যে কেমন করিয়া ঘটিবে ? আমাদের দেশে যক্ষ্মা রোগের অসম্ভব বৃদ্ধি তো ইহারই ফলে। বাংলার জনক জননী যদি সংযমী না হন, তাহা হইলে সুদূর ভবিষ্যতে

বাঙ্গালীর নাম যে পৃথিবী হইতে মুছিয়া যাইবে—ইহা নির্ভেজাল সত্য কথা।

বাল্যজীবনে শুক্রের অপচয় কেমন করিয়া ঘটে সেই কথা গুলি এইবার বলিব। ৮।৯ বৎসর বয়সের পর হইতে মুস্ক হইতে এক প্রকার রস উৎপন্ন হইয়া শুক্রাশয়ে প্রবেশ করে,ইহার নাম বাল শুক্র। আগে গুরুগৃহে শিক্ষার ব্যবস্থা ছিল, গুরু সকল প্রকার শিক্ষায় তাহাকে সুশিক্ষিত করিতেন। এখন আর সে গুরুগৃহের ব্যবস্থা নাই। স্কুল কলেজে বালক-বালিকারা শিক্ষা করিতে যায়, কিন্তু লেখাপড়া সেখানে যেরূপই শিখুক, সঙ্গ দোষে এইস্থানেই তাহারা অস্বাভাবিক উপায়ে শুক্রের অপচয় করিতে আরম্ভ করে। চিকিৎসক মাত্রেই ইহার যে ভীষণ ফল, তাহা অবগত আছেন। প্রকৃত পক্ষে পঁচিশ বৎসরের পূর্ব্বে সকল ইন্দ্রিয় পরিপুষ্ট হয় না, সুতরাং বাল্যকালেই সর্ব্বধাতুর সার শুক্রধাতুর অপচয় করিলে দেহ রক্ষার আর উপায় থাকে না।

চতুর্থ অধ্যায়

আহার

সকল প্রকার রোগের উৎপত্তির মূলেই দেখা যায়, অনিয়মিত আহার-বিহারই তাহার একমাত্র কারণ, এজন্য ডিসপেপসিয়া হইতে অক্ষত থাকিতে হইলে আহারের সংযমও একান্ত আবশ্যক। মধ্যাহ্নে ও রাত্রে দুইবার আমাদের সম্পূর্ণ আহার গ্রহণ করিবার নির্দ্দিষ্ট কাল। ইহা ভিন্ন দুইবার জলযোগের সময়। মধ্যাহ্ন আহারের নির্দ্দিষ্টকাল বেলা সাড়ে আটটা হইতে সাড়ে এগারটার মধ্যে হওয়া উচিত,—কিন্তু কার্য্যানুরোধে অনেকেই বেলা অটটা সাড়ে আটার টারমধ্যে উহা শেব করেন। এক প্রহরের মধ্যে ভোজন করিলে রসের উৎপত্তি, কিন্তু কার্য্যানুরোধে ইহা পরিবর্ত্তন করিবার উপায় নাই

ধীরে ধীরে চর্ব্বণ করিয়া আহার করা উচিত, এই চর্ব্বণের দ্বারা উহা লালা রসের সহিত উত্তমরূপে মিশিয়া গিয়া জীর্ণ করিতে সমর্থ হয়। যাঁহাদিগকে চাকরি করিয়া জীবিকা নির্ব্বাহ করিতে হয়, তাঁহারা কিন্তু

যতশীঘ্রসম্ভব আহার কার্য্য শেষ করেন, এ অবস্থায় খাদ্য দ্রব্য ভালভাবে জীর্ণ হইতে পারে না, কাজেই অজীর্ণ ও অগ্নিমান্দ্যগ্রস্ত হইতে হয়।

প্রশস্তমনে পবিত্র ভাবে আহার করা উচিত। শ্রান্ত-ক্লান্ত হইয়া কখনো আহারে প্রবৃত্ত হওয়া উচিত নহে। শ্রান্ত ও ক্লান্ত হইয়া আহারে প্রবৃত্ত হইলে পাকাশয়ের পেশী সমূহ সম্যক্ ক্রিয়া করিতে সক্ষম হয় না, কাজেই ভক্ষিত দ্রব্য সুজীর্ণও হয় না। আহার করিতে বসিবার পূর্ব্বে কিঞ্চিৎ জল পান করা কর্ত্তব্য, তাহাতে আস্বাদন সুখ উপলব্ধির সুবিধা হয় এবং সেইজন্য গণ্ডুষ করার প্রথা হিন্দুজাতির মধ্যে চলিয়া আসিতেছে।

আহারীয় দ্রব্য চারি প্রকার, চর্ব্ব্য, চূষ্য লেহ্য, ও পেয়। ইহার সকল গুলিই স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য প্রয়োজনীয়। একই দ্রব্য রোজ খাওয়া উচিত নয়; তাহাতে অরুচি উপস্থিত হয় এবং তজ্জন্য অজীর্ণ হইয়া থাকে। খুব তৃপ্তিপূর্ব্বক আহার না করা অজীর্ণের কারণ।

আহারের পূর্ব্বে জলপান করা উচিত এবং আহার কালে মধ্যে মধ্যে এবং আহার শেষে জলপান করা কর্ত্তব্য, ইহাতে ভক্ষিত দ্রব্য সুজীর্ণ হইবার সুবিধা পায়। কিন্তু অধিক জল পান করা কর্ত্তব্য নহে। অধিক

জলপানের ফলে অজীর্ণ হইয়া থাকে। গ্রীষ্মকালে আমাদের দেশে যে অধিক পরিমাণে কলেরা হইতে দেখা যায়, তাহার মূল কারণ অজীর্ণ এবং পানীয় দ্রব্য অত্যধিক পরিমাণে ব্যবহারই তাহার কারণ।

ক্ষুধা যেরূপ হইয়াছে, তাহার তিনভাগ আহারীয় দ্রব্য দ্বারা পূর্ণ করিয়া একভাগ খালি রাখা কর্ত্তব্য। কুঁচকি-কণ্ঠা করিয়া যদি আহার করা যায়, তাহা হইলে পরিপাক যন্ত্র উহা জীর্ণ করিবার সুবিধা পায় না, কাজেই অজীর্ণ ও অগ্নিমান্দ্য উপস্থিত হয়।

রাত্রির আহার অবশ্যই ক্ষুধা অপেক্ষা কিঞ্চিৎ কম করিয়া করিতে হইবে, কারণ রাত্রির আহার জীর্ণ হইতে দিবসের অপেক্ষা অধিক সময় লাগে, এজন্য রাত্রির আহার সম্পূর্ণভাবে করা কখনই কর্ত্তব্য নহে। রাত্রির আহার কাল এক প্রহরের মধ্যে সমাপন করিলে জীর্ণ হইবার সুবিধা হয়।

যখনই ক্ষুধা পাইবে, তখনই খাওয়া অকর্ত্তব্য, ইহাতে ভুক্ত দ্রব্য পরিপাক হইবার অসুবিধা ঘটে।

জলখাবার সম্বন্ধে যাঁহারা দিবসে এক প্রহরের পূর্ব্বে আহার করেন, তাঁহাদের প্রাতঃকালীন জলখাবারের প্রয়োজন নাই,—বৈকালে জলযোগের ব্যবস্থা একটু

ভাল করিয়া থাকা কর্ত্তব্য। যাঁহারা মধ্যাহ্নকালে আহার করেন, প্রাতঃকালে তাঁহাদের জলখাবারের ব্যবস্থা থাকা উচিত। এই জলখাবারের ব্যবস্থায় টাট্‌কা ফলমূল এবং সরবৎ থাকিলে ভাল হয়। সাধারণতঃ ছোলাভিজা, আদার কুচি সৈন্ধব লবণ, কিছু ফল, উৎকৃষ্ট অথচ স্বল্প পরিমাণে মিষ্টান্ন জলখাবাররূপে ব্যবহৃত হইতে পারে।

আমাদের দেশে দুগ্ধ এবং দুগ্ধজাত দ্রব্যের ব্যবহার অনেক স্থলেই উঠিয়া গিয়াছে, কিন্তু সেই ব্যবস্থা আবার ফিরাইয়া আনা দরকার। দুগ্ধজাত দ্রব্যের মধ্যে তক্র বা ঘোল পান অতি উত্তম ব্যবস্থা। একভাগ দধি ও তিন ভাগ জল দিয়া সাধারণতঃ ঘোল প্রস্তুত করিতে হয়। একটু সৈন্ধব লবণ ও চিনি মিশাইয়া এই ঘোল পান করা কর্ত্তব্য। ঘোল যাঁহারা নিয়মিত পান করেন, তাঁহারা কখনই অজীর্ণগ্রস্ত হইবেন না এবং অজীর্ণগ্রস্ত রোগীরাও ঘোল নিয়মিত ভাবে পান করিলে অজীর্ণের হস্ত হইতে মুক্ত হইতে পারিবেন।

বাসি এবং খুব গরম—উভয় প্রকার দ্রব্যই অনিষ্টকর। গরম দ্রব্য জীর্ণ হইতে বেশী সময় লাগে না, কিন্তু পর্য্যুসিত

বা বাসি দ্রব্য জীর্ণ হইতে অনেক অধিক সময় লাগিয়া থাকে। অনেক সময় বাসি দ্রব্য সেবনই অজীর্ণের কারণ।

আহারের পর কোনো কাজকর্ম্ম না করিয়া কিয়ৎ-কাল সুখ, বিশ্রাম উপভোগ করা কর্ত্তব্য। নতুবা পাকাশয় স্বীয় যান্ত্রিক কার্য্য আরম্ভ করিবার অবসর পায় না। আহার করার পর যদি পরিপাক ক্রিয়া বাধা প্রাপ্ত হয়, তাহা হইলে অন্ত্রমধ্যে ভক্ষিত দ্রব্য পরিচালিত হইতে পারে না এবং সেইজন্য হৃৎপিণ্ডের কার্য্যের গোলযোগ ঘটে. ইহার ফল হৃৎস্পন্দন। আহারের পর অন্ততঃ অর্দ্ধঘণ্টাও বিশ্রাম করা দরকার।

স্নান সম্বন্ধে কোনো কথা বলা হয় নাই। যাঁহারা সুস্থ দেহ আহারের পূর্ব্বে তাঁহাদের খুব ভাল করিয়া তৈল মাখিয়া স্নান করা কর্ত্তব্য। এখন অনেকে তৈল মাখিতেই চাহেন না সাবান তাহার স্থান অধিকার করিয়াছে, কিন্তু মনে রাখিবেন, "ঘৃতাদষ্টগুণং তৈলং, মর্দ্দনাৎ, নতুভক্ষণাৎ ॥"

অজীর্ণ হইতে অব্যাহত থাকিবার জন্য নিমন্ত্রণ খাওয়া একেবারে অকর্ত্তব্য। নিমন্ত্রণে যাইলে যতই কম করিয়া খাওয়ার ইচ্ছা থাকুক, অধিক হইয়াই

পড়ে। রেষ্টুরেণ্ট এবং দোকানের খাবারও বর্জ্জন করা উচিত। রেষ্টুরেণ্টের খাবার খাওয়া উচিতই নহে। দোকানের খাবার খাইতে হইলেও উৎকৃষ্ট সন্দেশ ভিন্ন অন্য কিছু খাওয়া অনুচিত। ভেজালে যে দেশের সর্ব্বনাশ করিতেছে, ভেজাল হইতেই যে অজীর্ণ উপস্থিত হইতেছে, সে কথা পূর্ব্বেই বলিয়াছি, দোকানদারেরা কে তাহাদের খাবার খাইয়া অজীর্ণগ্রস্ত হইবে সে কথা চিন্তা করিবার অবসর পায়না, তা ছাড়া লুচি, কচুরি, শিঙ্গাড়া প্রভৃতি যে সকল খাদ্য অবিক্রীত থাকে তাহা পরদিন আবার ভাজিয়া লইয়া টাট্‌কা বলিয়া বিক্রয় করা হয়, এরূপ খাদ্য আরও অনিষ্টকর। যাঁহারা অজীর্ণ হইতে অব্যাহত থাকিতে চান, তাঁহারা দোকানের খাবার একেবারেই বর্জ্জন করিবেন। সন্দেশও ঘরে প্রস্তুত করিয়া খাইলে ভাল হয়। নারিকেলের সন্দেশ সর্ব্বাপেক্ষা উপকারী। জল খাবারের জন্য সাবেক প্রথার মুড়ির প্রচলন হইলে দেশ হইতে ডিস্‌পেপসিয়া রোগ অনেক কমিয়া যায়। নারিকেলের নাড়ু উত্তম খাদ্য।

এই প্রসঙ্গে চায়ের কথাও বলা আবশ্যক বলিয়া মনে করি। অনেকে সখ করিয়াও বটে, কেহ অল্প পয়সায়

ক্ষুন্নিবারণের জন্যও বটে, যখন তখন চা পান করিয়া থাকেন। এ ব্যবস্থা অতিশয় অনুচিত। অত্যম্বু পানে যে অজীর্ণ রোগ হয়—ইহা শাস্ত্রবাক্য। অতিরিক্ত চা পান করার জন্য অজীর্ণ রোগ উপস্থিত হওয়া স্বাভাবিক। তদ্ভিন্ন চা আমাদের দেশের উপযুক্ত পানীয় নহে, ইহাতে ট্যানিন্ নামক যে বিষ আছে, তাহা শরীরের পক্ষে বিশেষ অনিষ্টকারী। ইংরাজেরা শীত-প্রধান দেশের অধিবাসী তাঁহাদের পক্ষে চা পানে অনিষ্ট হয় না, কিন্তু আমাদের গ্রীষ্ম প্রধান দেশের লোকের পক্ষে চা পান করা আর অঞ্জলি অঞ্জলি বিষ পান করা সমান কথা। দেশে যত লোক ডিস্‌পেপ্‌সিয়ায় ভুগিতেছে, অনুসন্ধান করিলে দেখা যাইবে যে, তাহাদের অনেকেই চা পান করিয়া থাকেন, চায়ের দোকানে উপস্থিত হইয়া যাঁহারা চা পান করিয়া থাকেন, তাঁহারা তো অমঙ্গলকে আরও ডাকিয়া আনেন। দোকানে চায়ের পাত্রগুলি ভালভাবে পরিষ্কার করা হয় না। একটি জলপূর্ণ বাল্‌তিতে উচ্ছিষ্ট পাত্রগুলি ডুবাইয়া লওয়া হয় মাত্র, ইহার ফলে একের উচ্ছিষ্ট অন্যের শরীরে সংক্রামিত হইয়া থাকে। এমনই করিয়া দেশে সংক্রামক রোগ বিস্তার লাভ করিতেছে। তাহার পর

চা যদি পান করিতেই হয়, তাহা হইলেও খালি পেটে ইহা কখনই পান করা কর্ত্তব্য নহে। ফল কথা, যাঁহারা কখনও চা পান করেন নাই, তাঁহারা যেন কদাচ উহা স্পর্শ না করেন এবং যাঁহারা চা পানে অত্যধিক পরিমাণে অভ্যস্ত, তাঁহারা যদি উহা পরিত্যাগ করেন, তাহা হইলে আবার স্বাস্থ্যলাভ করিতে পারিবেন।

কিন্তু চা পানের অভ্যাস ত্যাগ করা বড় কঠিন ব্যাপার। যে সময়ে উহা পান করার অভ্যাস, আফিং খোরের মত সে সময় উহা না পাইলে কষ্ট হইয়া থাকে। এজন্য ঐ সময় চায়ের পেয়ালার এক পেয়ালা গরম জল আধখানা পাতি বা কাগজি লেবুর রস এবং একটু মিছরির গুঁড়া মিশাইয়া পান করিলে নেশার কতকটা শান্তি হইতে পারে। ইহাতে শারীরিক উপকারও যথেষ্ট হয়। আমরা অনেক চা পানে অভ্যস্ত ডিস্‌পেপ্‌টিক রোগীর চিকিৎসার সময় তাঁহাদিগকে এইরূপভাবে চা পানের অভ্যাস ত্যাগ করাইয়াছি।

উদ্ভিজ্জ ও জান্তব আহার

আহার সম্বন্ধে উদ্ভিজ্জ ও জান্তব—দুই প্রকার আহার আমাদের মধ্যে প্রচলিত। অনেকে কেবল উদ্ভিজ্জ বা

নিরামিষ আহারের গুণ বর্ণনা করেন, অনেকে উদ্ভিজ্জ ও জান্তব উভয় প্রকার আহারই শরীর পুষ্টির উপযোগী বলিয়া মনে করিয়া থাকেন। গীতায় আহার্য্য দ্রব্যকে তিনভাগে বিভক্ত করা হইয়াছে, সাত্ত্বিক, রাজসিক ও তামসিক। ইহার মধ্যে সাত্ত্বিক আহার সম্বন্ধে বর্ণনা এইরূপ :—

"আয়ুঃ সত্ত্ব বলারোগ্য সুখপ্রীতিবিবর্দ্ধনাঃ।

রস্যাঃ স্নিগ্ধাঃ স্থিরা হৃদ্যা আহারাঃ সাত্ত্বিকপ্রিয়াঃ॥

অর্থাৎ যে খাদ্য খাইলে উত্তম তৃপ্তি লাভ ঘটে, যাহার আস্বাদ মধুর, যাহা স্নিগ্ধ, যাহা দুর্গন্ধ ও অশুচি দোষ বর্জ্জিত, যাহা হৃদ্য অর্থাৎ পবিত্র—মনোরম—তাহাই সাত্ত্বিক আহার বলিয়া জানিবে।

কট্বম্ল লবণাত্যুষ্ণ তীক্ষ্ণরুক্ষবিদাহিনঃ।

আহারা রাজসস্যেষ্টা দুঃখশোকাময়প্রদাঃ।

অর্থাৎ যাহারা ক্ষারযুক্ত, উষ্ণ, তীক্ষ্ণ, রুক্ষ অর্থাৎ স্নেহপদার্থবিহীন, দাহকর, দুঃখ-শোক-রোগোৎপাদক—এইরূপ আহারই রজোগুণ ব্যক্তিগণের প্রিয় হইয়া থাকে।

যাতযামং গতরসং পূতি পর্য্যুষিতঞ্চ যৎ।

উচ্ছিষ্টমপি চামেধ্যং ভোজনং তামসপ্রিয়ম্॥

অর্থাৎ যাহা এক প্রহর পূর্ব্বে পক্ক হইয়া বিগতগুণ এবং বিগত রস, দুর্গন্ধ, পর্য্যুষিত অর্থাৎ বাসি এবং যাহা উচ্ছিষ্ট ও অপবিত্র—সেরূপ আহারই তমোগুণ সম্পন্ন ব্যক্তিরা প্রিয় বলিয়া মনে করেন।

গীতার উপরোক্ত শ্লোকত্রয়ে ইহাই প্রতিপন্ন হয় যে, যদি সত্ত্বগুণের অধিকারী হইতে হয়, তাহা হইলে উদ্ভিজ্জ আহারই সমীচীন। পাশ্চাত্য দেশে আহারের বাছ-বিচার কোন কালে ছিল না! কিন্তু এখন অনেক চিকিৎসকই উদ্ভিজ্জ আহারের উপকারিতা স্বীকার করিতেছেন। বস্তুতঃ মাংসাশী হইলে যে রজোগুণের বৃদ্ধি হইয়া থাকে, ইহার প্রমাণ যথেষ্ট পাওয়া যায়।

ধর্ম্মের নামে এখনকার নব্যশিক্ষিতের দল হয়তো নাক শিট্‌কাইতে পারেন, কিন্তু হিন্দু ধর্ম্ম ব্যবস্থার সকল বিষয়ই স্বাস্থ্যের সহিত ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ বিজড়িত।

আমাদের দেশেও শ্রেণীভেদে আমিষ ও নিরামিষ উভয়বিধ আহারের প্রচলন দেখা যায় এবং ইহাও দেখা যায় যে, নিরামিষ আহারকারিণী হিন্দু বিধবানারীগণ সাধারণতঃ স্বাস্থ্য সম্পন্না এবং নিরামিষ আহার যে ইন্দ্রিয়াদির সংযমের পক্ষে প্রশস্ততর, সে বিষয়ে সন্দেহ নাই।

শাস্ত্রে তিথি অনুসারে খাদ্যের বাছ বিচারের কথা

লেখা আছে। আজ কাল অনেকেই এই সকল বাছ বিছার মানেন না বা হাসিয়া উড়াইয়া দেন। কিন্তু, একই ধরণের দ্রব্য প্রত্যহ আহার করিলে অরুচি জন্মিয়া থাকে, তাহা ত অস্বীকার করিবার উপায় নাই। এই অরুচিই কি প্রকৃতির প্রতিবাদ নহে? সেকালের হিন্দুরা প্রত্যহ পঞ্জিকা দেখিয়া তিথি নক্ষত্রের বিচার করিয়া, ভক্ষ্যাভক্ষ্যের ব্যবস্থা করিতেন। এই ব্যবস্থার মূলে কতটা গূঢ় উদ্দেশ্য আছে, তাহা কয়জন বুঝিতে চেষ্টা করেন?

মনুষ্যের দন্ত সংগঠনের দিকে লক্ষ্য করিলে দেখা যায় যে, প্রকৃতি মনুষ্যকে শস্য, ফল, মূল এবং মাংসাদি ভোজনের উপযোগী দন্ত দিয়াছেন। সৃষ্টির কোন বস্তুই নিরর্থক নহে। ইহা হইতে অবশ্যই প্রমাণ করা যায় যে, আমিষ ও নিরামিষ উভয়বিধ আহারেই মানুষের অধিকার বা প্রয়োজন আছে। কিন্তু গ্রীষ্মমণ্ডলে অবস্থিত বাংলা দেশের অধিবাসীগণের পক্ষে মাংস উপযোগী আহার অর্থাৎ সাত্ম্য কিনা সে সম্বন্ধে অনেকেরই সন্দেহ আছে। মৎপ্রণীত "বাঙ্গালীর খাদ্য" নামক গ্রন্থে মাংসাহারের উপযোগীতা সম্বন্ধে আমি যথেষ্ট আলোচনাও করিয়াছি। যাহাই হউক, ব্যক্তিগত প্রয়োজন বা রুচির দিকে লক্ষ্য রাখিয়া, এ বিষয়ে মীমাংসা হওয়া উচিত।

অধিক দূর যাইবার দরকার নাই, আমাদের দেশের

বিধবারা শারীরিক সামর্থ্যে এবং কর্ম্ম-নৈপুণ্যে স্ত্রী সমাজের শীর্ষস্থান অধিকার করিয়া আছেন—ইহা তো আমাদের নিত্য প্রত্যক্ষ বিষয়।

ভগবান মনু ব্রহ্মচারীর আহার সম্বন্ধে নির্দ্দেশ করিয়াছেন—

বর্জ্জয়েন্মধুমাংসঞ্চ গন্ধং মাল্যং রসান্ স্ত্রিয়ঃ।
শুক্তানি যানি সর্ব্বাণি প্রাণিনাঞ্চৈব হিংসনম্॥

ব্রহ্মচারী—মধু, মাংস, আহার করিবেন না, গন্ধ দ্রব্য ব্যবহার, মাল্যাদি ধারণ, গুড় প্রভৃতির রস গ্রহণ এবং স্ত্রী সংসর্গ করিবেন না। যে সকল বস্তু স্বভাবতঃ মধুর কিন্তু শেষে অম্লরূপ হয়, সেই সমুদয় শুক্তদ্রব্য ত্যাগ করিবেন এবং প্রাণী হিংসা করিবেন না।

লশুনং গৃঞ্জনঞ্চৈব পলাণ্ডুং কবকানি চ।
অভক্ষ্যাণি দ্বিজাতীনামমেধ্য প্রভবানি চ॥

অর্থাৎ লশুন, গৃঞ্জন, (রক্ত রশুন) পলাণ্ডু, কোড়ক, বিষ্ঠাদিতে সম্ভূত শাকাদি ভক্ষণ করিবেন না।

" * * ন সুরা পিবেৎ"

কখনও মদ্য পান করিবেন না।

কতকাল পূর্ব্বে আর্য্যঋষি যে সকল দ্রব্য ব্রহ্মচারীর জন্য নিষেধ করিয়াছেন, বর্ত্তমান সময়ে পাশ্চাত্য দেশের

চিকিৎসকগণ তাহাই কি ভাবে নিষেধ করিতেছেন, দেখুন,—

অর্থাৎ নিম্নলিখিত দ্রব্যগুলি আহারে ইন্দ্রিয়ের উত্তেজনা হয়, কাম প্রবৃত্তি বলবতী হইয়া থাকে, যথা—পিঁয়াজ, রসুন, মদ, মাংস, বৃহৎ মৎস্য, মাদক দ্রব্যাদি, ধুমপান, লঙ্কা, মরিচ, সর্ষপ, অম্ল দ্রব্য, অধিক মিষ্টদ্রব্য অত্যধিক লবণ ও লবণাক্ত দ্রব্য, চা, কাফি, সিগারেট, চুরুট, ইত্যাদি।

মাংস ভোজনে আমাদের কি কি অনিষ্ট হইতে পারে, সেই কথাটি এইবার জানা দরকার। টোমেন (Ptomain) নামক একপ্রকার বিষাক্ত পদার্থ অনেক সময় মাংসের মধ্যে উৎপন্ন হয়। ইহা জন্তুদিগের শরীরজাত একপ্রকার দূষিত পদার্থ।

এই বিষাক্ত দ্রব্য উদরস্থ হইলে কলেরার মত রোগ প্রকাশ পাইয়া থাকে এবং ইহাতে মৃত্যু পর্য্যন্ত ঘটিয়া থাকে।

পাশ্চাত্য চিকিৎসকেরা বলেন—অনেক সময় কিড্‌নির পীড়া ক্যান্‌সার, আপেন্‌ডিসাইটিস, বহুমূত্র, বাত, কার্ব্বঙ্কল, যকৃত স্ফোটক প্রভৃতি পীড়া অত্যধিক মাংস ভোজনের জন্যই হইয়া থাকে। মাংস ভোজনের পর কোষ্ঠবদ্ধতা হয়—ইহাতো প্রত্যক্ষদৃষ্ট।

মাদক দ্রব্য

সকল প্রকার মাদক দ্রব্য সেবনের ফলেও অজীর্ণ রোগ উপস্থিত হইয়া থাকে।

সুরা।—মাদক দ্রব্যের মধ্যে সর্ব্বাগ্রে সুরার নাম উল্লেখ করিতে হয়। সুরা নিয়মিত মাত্রায় সেবিত হইলে অনিষ্ট না হইয়া ইষ্টোৎপত্তিই হইয়া থাকে— ইহা চিকিৎসা শাস্ত্রের মত, কিন্তু মাদক সেবন কখনো পরিমিত থাকিতে পারে না, এজন্য ইহা সেবনের ফলে অনিষ্ট হইতেই হইবে।

মদ্যের পরিণাম অতি ভীষণ। আয়ুর্ব্বেদে মদ্য পানের পর চারিটি অবস্থার বর্ণনা আছে। ইহার মধ্যে চতুর্থ অবস্থা প্রাপ্তির জন্য সহজে মানুষ কেন পাগল হইতে চায় —বুঝি না। আয়ুর্ব্বেদ বলেন, প্রথমাবস্থায় বুদ্ধি, স্মৃতি ও প্রীতিকর, সুখজনক, অধ্যয়ন গান ও স্বরশক্তিবর্দ্ধক এবং পান, ভোজন, নিদ্রা ও রতিবর্দ্ধক। দ্বিতীয় মদে বুদ্ধি, স্মৃতি ও বাক্যের স্ফূর্ত্তি থাকে না, মদ্যপায়ী আকারে ও কার্য্যে উন্মত্তের ন্যায় হয় এবং মুহুর্মুহুঃ আলস্য ও নিদ্রায় অভিভূত হইয়া থাকে। তৃতীয় মদে মনুষ্য জ্ঞানহীন হইয়া অগম্য গমন, অভক্ষ্য ভোজন,

গুরুজনের অবমাননা ও অতি গুহ্য কথা সকলও প্রকাশ করিয়া থাকে। এ অবস্থায় মানব নিজায়ত্ত থাকে না, নিতান্ত মদপরবশ হয়। চতুর্থ মদে মনুষ্য নিতান্ত জ্ঞান শূন্য, ভগ্নকাষ্ঠবৎ নিষ্ক্রিয় ও কর্ত্তব্যা-কর্ত্তব্যবোধরহিত হয়, এক কথায় চতুর্থ মদমত্ত ব্যক্তি অবিকল মৃতবৎ পড়িয়া থাকে।

মদ্য পানের ফলে মৃত্যু পর্য্যন্তও ঘটিতে পারে। অতিরিক্ত মদ্যপানের ফলে যকৃতযন্ত্র বিকল হইয়া থাকে। কাজেই অজীর্ণ এবং নানারূপ রোগভোগ অবশ্যম্ভাবী। অতিরিক্ত মদ্যপানের ফলে যে পানাজীর্ণ রোগ জন্মিয়া থাকে, তাহা অতি ভয়ঙ্কর। ইচ্ছাপূর্ব্বক কোন বুদ্ধিমান ব্যক্তিরই এজন্য মদ্য স্পর্শ করা কর্ত্তব্য নহে।

সিদ্ধি।—মদ্যের পরই সিদ্ধির কথা উল্লেখ যোগ্য। মোদক বিক্রয়ের ফলে কলিকাতা সহরে তো সিদ্ধির প্রচলন খুবই বাড়িয়া গিয়াছে। মোদক যথার্থভাবে প্রস্তুত হইলে তদ্দ্বারা উপকার হইতে পারে কিন্তু সুস্থ শরীরে নেশার জন্য মোদক সেবনও কর্ত্তব্য নহে। যাহা রোগের ঔষধ সুস্থাবস্থায় তাহা সেবন করিলে পরিণামে দেহমধ্যে সেই রোগের সঞ্চার অনেক সময় হইতে দেখা যায়।

সিদ্ধির গুণ শাস্ত্রে লিখিত আছে, ইহা কফনাশক,

তিক্তরস, ধারক ,পাচক, লঘু, তীক্ষ্ণ, উষ্ণবীর্য্য, পিত্তবর্দ্ধক, মোহজনক, মদকারক, স্বর ও অগ্নিবর্দ্ধক, কামোদ্দীপক, নিদ্রাজনক, আনন্দজনক ও আনন্দদায়ক। কিন্তু স্মরণ রাখিতে হইবে—ইহা পিত্তবর্দ্ধক ও ধারক গুণ বিশিষ্ট এরূপ অবস্থায় সুস্থ শরীরে ইহা সেবন করিয়া পিত্তবৃদ্ধি এবং কোষ্ঠবদ্ধতা উপস্থিত করিবার কারণ কি?

অহিফেন।—অহিফেন সেবনে অনেকেই অভ্যস্ত। সাধারণতঃ বাত বা পেটের অসুখ প্রভৃতি সারাইবার জন্য ইহার ব্যবহার আরম্ভ হয়, প্রথম প্রথম বেশ একটু উপকারও হয় বটে, কিন্তু শেষে আর কোনরূপ উপকার দেখা যায় না। আয়ুর্ব্বেদে এই অহিফেনের গুণ সম্বন্ধে ইহাকে শোষণকারী ধারক, কফজনক, বায়ুবর্দ্ধক, পিত্তকারক আক্ষেপ নিবারক, নিদ্রাজনক, মাদক, স্বেদজনক ও বেদনা প্রশমক বলা হইয়াছে। এই অহিফেনও একটি বিষ। এই বিষ সেবনে অভ্যস্ত হইলে যথেষ্ট পরিমানে দুগ্ধ পানের দরকার, কিন্তু সে দুগ্ধ যে এখন বাঙ্গালী খাইতে পায় না, সে কথা পূর্ব্বেই বলিয়াছি। যাহা হউক সুস্থ শরীরকে ব্যস্ত করিবার জন্য এ সকল দ্রব্য সেবনের আবশ্যকতা কিছুই নাই, এজন্য এ শ্রেণীর দ্রব্য হইতে দূরে থাকাই বিধেয়।

তামাক।—তাহার পর তাম্রকুটের কথা। চুরুট, সিগারেট, বার্ডসাই, জরদা, সুর্ত্তি, নস্য—সকলই তামাকের প্রকারভেদ। কলিকায় সাজিয়া—নানাপ্রকারে তাম্রকুট আমরা খাইয়া থাকি, সকলগুলিই অনিষ্টকর; আজকাল আবার বিড়ির প্রচলন অত্যধিক হইয়াছে, ইহা আরও অনিষ্টকর; তামাকের পাতা হইতে যে তৈলাক্ত নির্য্যাস প্রস্তুত হয়, তাহকে নিকোটিন বলে। প্রতি পাউণ্ড তামাকের পাতায় ৩৮০ গ্রেণ নিকোটিন পাওয়া যায়। $\frac{১}{১০}$ গ্রেণ নিকোটিন দ্বারা ৩ মিনিটের মধ্যে একটি কুকুরের মৃত্যু হইতে পারে। এই বিষ দ্বারা অর্দ্ধ মিনিটের মধ্যে মনুষ্যজীবন নষ্ট হইতে শুনা গিয়াছে।

ডাক্তার রিচারর্ডসন মনুষ্য দেহে তামাকের ক্রিয়াসম্বন্ধে যে সকল তত্ত্বানুসন্ধান করিয়াছেন, তাহাতে যাঁহারা প্রথমে তামাক খাইতে শিখিয়াছেন, তাঁহাদের জীবনীশক্তি সঞ্চারক যন্ত্র সমূহের নিম্নলিখিত পরিবর্ত্তন বর্ণনা করিয়াছেন,—

—মস্তিষ্ক মলিন ও রক্তহীন হয়, আমাশয়ে গোলাকার লাল লাল দাগ হয়, রক্ত অস্বাভাবিক তরল হয়, ফুসফুস দ্বয় মলিন হয়, হৃৎপিণ্ডে প্রচুর রক্ত জমিয়া থাকে এবং সঙ্কোচনী শক্তি নষ্ট হইয়া কেবলমাত্র ধীর প্রকম্পন পরিলক্ষিত হয়।"

তামাক সেবনে গলক্ষত, যক্ষ্মা, হৃদ্‌পিণ্ডে নানা প্রকার পীড়া, অজীর্ণ, ক্ষুধামান্দ্য ও জিহ্বারকর্কশতা, পক্ষাঘাত, দৃষ্টিহীনতা, ও নানাপ্রকার স্নায়বিকরোগ উৎপন্ন হইয়া থাকে।

তামাক যে ভাবেই ব্যবহার করা হউক, ইহা অনিষ্ট কারক। যে ব্যক্তি অধিক পরিমাণে ধূম পান, নস্য গ্রহণ ও দোক্তা চর্ব্বণ করেন, তাঁহার ক্ষুধামান্দ্য ও অজীর্ণ রোগ হইয়া থাকে। এইরূপে পরিপাক শক্তির হ্রাস হইয়া ক্রমশঃ শরীর শীর্ণ ও মাংস হীন হইয়া যায়। ডাঃ কার্ত্তিক চন্দ্র দাস বলেন—অতি স্থূলকায় ব্যক্তিকে দোক্তা খাইয়া অল্প কাল মধ্যে শীর্ণ হইতে দেখা গিয়াছে।

যদি তামাকের ধূম একান্তই পান করিতে হয়, তাহা হইলে কলিকায় সাজিয়া হুঁকার সাহায্যে ধূম পান করিলে অপেক্ষাকৃত কম অনিষ্টের সম্ভাবনা। অজীর্ণ রোগগ্রস্ত ব্যক্তির পক্ষে এ কদভ্যাস ও যথাসম্ভব পরিহার করিতে হইবে।

কোকেন—কোকেননামক একটি মাদকদ্রব্য অধুনা যথেষ্ট চলিতেছে। ইহা ঔষধার্থই ব্যবহৃত হইত, কিন্তু নেশা-খোরেরা সুস্থ শরীরে ইহা সেবন করিয়া আনন্দ উপলব্ধি করিয়া থাকে। এই কোকেনসেবীরা ইহা সেবন কালে

ক্ষুৎপিপাসা ভুলিয়া যায়, অহরহঃ ইহাই সেবন করিতে থাকে। কোকেনের প্রধান ক্রিয়া সমস্ত শরীর ঢুলিতে থাকে, মুখমণ্ডল এবং অঙ্গের অন্যান্য স্থান ও বিকৃত হইতে থাকে। পাকস্থলীর বিকৃতি, জিহ্বাব জড়তা, ভীরুস্বভাব, বুদ্ধিভ্রংশ ও শারীরিক অবসাদ জন্য অচেতনবৎ নিদ্রায়—অভিভূত হইয়া থাকে। পাকস্থলীব বিকৃতি ফলে পরিপাক যন্ত্রের ব্যাঘাত ঘটে এবং শেষে নিদারুণ ডিস্পেপ্সিয়া—কাহারও কাহারও পক্ষাঘাত পর্য্যন্ত এই নেশার ফলে উপস্থিত হইয়া থাকে।

পঞ্চম অধ্যায়

ব্যায়াম ও স্বাস্থ্যপালন বিধি

খাদ্যদ্রব্য জীর্ণ করিবার জন্য শারীরিক পরিশ্রমের অত্যন্ত প্রয়োজন। যাঁহারা অলস ভাবে কালক্ষেপ করেন, তাঁহাদের ভুক্ত দ্রব্য জীর্ণ হইবার পক্ষে যথেষ্ট ব্যাঘাত ঘটিয়া থাকে। কেবল মাত্র মানসিক শ্রমনিরত থাকিলেও ভুক্ত দ্রব্য জীর্ণ হয় না।

জিমনাষ্টিক করা, ডন ফেলা, ডম্বল এবং মুগুর ভাঁজা প্রভৃতি নানাপ্রকার ব্যায়াম আছে। এখন ফুটবল খেলার যে প্রচলন হইয়াছে, তদ্বারাও ব্যায়ামের কার্য্য সিদ্ধ হইয়া থাকে। কিন্তু ফুটবলের মত ব্যায়াম এদেশবাসীর উপযোগী নহে, আমাদের দেশে কপাটি খেলা, হাডু ডুডু খেলার যে প্রচলন ছিল, ছোট ছোট ছেলে মেয়েদের পক্ষে তাহা উত্তম ব্যায়াম। ডন ফেলা, ডম্বল এবং মুগুর ভাঁজা ও মন্দ ব্যায়াম নহে। ব্যাটবল খেলার ব্যবস্থা আগে আমাদের দেশে অনেকস্থলেই প্রচলন ছিল, এখন ফুটবলের অত্যধিক প্রচলনে ব্যাটবল উঠিয়া যাইবার মতই হইয়াছে। কিন্তু

ফুটবল অপেক্ষা ব্যাটবল খেলা বরং ভাল। স্যাণ্ডো মৈজব গুপ্ত এবং রামমূর্ত্তি প্রবর্ত্তিত ব্যায়াম কৌশলেও যথেষ্ট অঙ্গসঞ্চালন হইয়া থাকে, এজন্য সেরূপ বায়ামও বিশেষ উপযোগী। ফুটবল খেলিতে যে শক্তিক্ষয় হইয়া থাকে, সে শক্তি পূরণ করিতে হইলে যেরূপ আহারের প্রয়োজন, আমাদের দেশের ছেলেরা সেরূপ আহার পায় না। ফুটবল অপেক্ষা টেনিস্ খেলাও বরং ভাল।

সব চেয়ে ভাল ব্যায়াম হইতেছে, অশ্বারোহণ এবং পদব্রজে ভ্রমণ। যাঁহারা অন্য কোনরূপ ব্যায়াম করিতে অক্ষম, তাঁহাদিগকে আমরা পদব্রজে ভ্রমণ করার পরামর্শ প্রদানকরি। মুক্ত বাতাসে বা নদীর ধারে ভ্রমণ করিলে ব্যায়ামের কার্য্যও সিদ্ধ হয়; অক্সিজেন বাষ্প সেবনেও শারীরিক উপকার হইয়া থাকে।

কোষ্ঠবদ্ধতা ডিস্পেপ্সিয়ার একটি বিশেষ উপদ্রব। নিয়মিত ব্যায়ামে অভ্যস্ত হইলে এই কোষ্ঠবদ্ধতা বিদূরিত হয়। ব্যায়ামে অভ্যস্থ ব্যক্তির শরীরে অতিরিক্ত মেদ ও মাংস সঞ্চয় হইতে পারে না। বায়ু অজিন রোগ অনেক সময় কেবল ব্যায়ামের ফলেই আরোগ্য হইয়া থাকে— ইহা আমরা অনেক সময় প্রত্যক্ষ করিয়াছি। ব্যায়ামের ফলে অন্ত্রের নিয়মিত কার্য্য সহজেই সম্পন্ন হইয়া থাকে।

পরিপাকশক্তি সমুদ্দীপ্ত করিতে ব্যায়ামের মত আর কিছুই নাই। পরিমিত ব্যায়ামশীল ব্যক্তির ডিস্‌পেপ্‌সিয়া রোগে আক্রান্ত হইবার আশঙ্কা যে একেবারেই নাই—বিশেষভাবেই বলা যাইতে পারে।

হিন্দু ধর্ম্মে আহ্নিক করিবার সময় যে আসন ও প্রাণায়ামের ব্যবস্থা আছে, পরিণত বয়সে তদ্দ্বারা শ্বাস-প্রশ্বাসের কার্য্য সুচারুরূপে সম্পন্ন হইয়া থাকে। ইহাকেও একরূপ ব্যায়াম বলা যাইতে পারে। শুধু প্রাণায়ামের দ্বারা ডিস্‌পেপ্‌সিয়া আরোগ্য হইয়াছে, এমন কথাও আমরা অবগত আছি।

ফল কথা যাহারা নিয়মিত ভাবে স্বাস্থ্য পালন করেন, তাঁহারা কখনই ডিস্‌পেপ্‌সিয়াগ্রস্ত হন না।

যেরূপ নিয়মে আমাদের থাকা কর্ত্তব্য এবং যেরূপ নিয়ম পালন করিলে ডিস্‌পেপ্‌সিয়া হয় না—সেই কথাগুলি এইবার বলিব।

১। অতি প্রত্যুষে শয্যাত্যাগ করা উচিত। ভোরের বাতাসে রোগাক্রমণের হস্ত হইতে নিষ্কৃতি পাওয়া যায়। কিন্তু অত্যাচার করিলে সার অংশও শরীরে প্রসর্পিত হইতে পারে না এবং অসার অংশও সহজে নিঃসরিত হইতে পারে না॥ ইহার ফলে অম্লউদ্‌গার বিবমিষা এবং

বমি হইয়া থাকে। ভোরের বাতাসে পরিভ্রমণ করিলে ইহাতে উপকার হইয়া থাকে।

২। প্রাতঃস্নান হিতকর। বিশেষতঃ খরস্রোতা নদীর জল অথবা বিস্তীর্ণ নির্ম্মল সরোবরে স্নানে বিশেষ উপকার দর্শিয়া থাকে। সহ্য হইলে প্রতিদিন স্নান করা উচিত। ব্যায়ামের পর ক্লান্তি অপগত হইলে, অভ্যাস পূর্ব্বক তৈল মর্দ্দন কর্ত্তব্য। তৈল মর্দ্দনান্তে কিছুক্ষণ বিশ্রাম করিয়া স্নান বিধেয়।

৩। দিবসে প্রথম প্রহরের মধ্যে কিছু আহার না করাই কর্ত্তব্য। নিতান্ত দুর্ব্বল ব্যক্তির পক্ষে মিছরি, মাখন, আদা, ছোলা বা ভিজামুগ আহার্য্য।

৪। চা মোটেই স্পর্শ করিবেন না, চায়ের বদলে গরম জল এক পেয়ালা, আধখানা পাতি বা কাগজী লেবুর রস এবং মিছরিরগুঁড়া বা চিনি মিশাইয়া পান করিতে পারেন।

৫। আহার অন্ততঃ এক প্রহরের পর নির্দ্দিষ্ট করিবেন। কিন্তু দ্বিপ্রহর উত্তীর্ণ না হয়—তাহার প্রতিও লক্ষ্য রাখা চাই। আহার কালে প্রথমে একটু শীতল জল পান করিয়া গলনালী ভিজাইয়া লওয়া উচিত। আহারের সময় বিভিন্ন তরকারির সমাবেশ ভাল কিন্তু খুব বেশী পরিমাণে খাইবেন

না। একরূপ দাল কোনো দিনই খাইবেন না। প্রতি-দিনই পরিবর্ত্তন করিয়া দাল খাওয়া ভাল।

আমরা প্রতিদিন যে সকল খাদ্য খাইয়া থাকি, তাহা এইরূপ হওয়া কর্ত্তব্য।

ভাত—তিন ছটাক বা এক পোয়া চাউলের—

আটা—৫ ছটাক

দাল—আধ ছটাক

মাছ—১॥ দেড় ছটাক (যাঁহারা মাংসাশী তাঁহারা এই দেড় ছটাকের মধ্যে মাংস খাইবেন।)

আলু—২ ছটাক

অন্যান্য তরকারী—২ ছটাক

তৈল বা ঘৃত—আধ ছটাক

দুগ্ধ—আধ সের। চিনি বা গুড় আধ ছটাক দধি—২ছটাক। লবণ—সিকি ছটাক।

মসলা—যথা পরিমাণ।

যাঁহারা ব্যায়াম করিয়া থাকেন, তাঁহাদের জন্য নিম্ন লিখিত ব্যবস্থা হওয়া আবশ্যক—

চাউল ১॥ ছটাক, দাল এক ছটাক, মাছ বা মাংস ৩ ছটাক, আলু ও অন্যান্য তরকারী ৫ ছটাক। সুজী

এক ছটাক। ঘৃত ও তৈল এক ছটাক। চিনি বা গুড় আধ ছটাক, দধি ২ ছটাক।

আহারের পর এক ঘণ্টা বিশ্রাম করিয়া তাহার পর কাজকর্ম্মে মন দিবেন। অক্ষমপক্ষে অর্দ্ধ ঘণ্টাও বিশ্রাম করা উচিত।

৬। বৈকালেরও ভ্রমণ প্রাতঃকালের মত।

৭। রাত্রির এক প্রহরের পর অন্ততঃ দশটা বাজার পর কিছু আহার করিবেন না। আহার অন্তে শতপদ ভ্রমণ করিয়া তাহার পর ভগবানকে স্মরণ করিয়া নিদ্রা যাইবেন।

৮। নিমন্ত্রণ যাইবেন না, নিমন্ত্রণে যাইলেও যেরূপ আহার করিয়া থাকেন, তাহার অধিক করিবেন না।

৯। আহার্য্য দ্রব্য বেশ চর্ব্বণ করিয়া ধীরে ধীরে খাইবেন। যাঁহাদিগের দন্ত নাই, কৃত্রিম দন্ত ব্যবহার করিবেন। কিন্তু তাঁহাদিগের আহার্য্য দ্রব্য ছেঁচিয়া খাওয়া আবশ্যক।

১০। শারীরিক এবং মানসিক পরিশ্রমে ক্লান্ত হইয়া কখনও আহারে প্রবৃত্ত হইবেন না।

১১। কোনরূপ মানসিক বিকারের সময় আহার করিবেন না। যখনই যে দ্রব্য আহার করিবেন, তাহা যেন প্রফুল্ল চিত্তে করা হয়।

১২। বাসি ও পচা দ্রব্য কখনও স্পর্শ করিবেন না।

১৩। দিবা ভাগে এবং আহারের অব্যবহিত পরেই স্ত্রী সহবাস করিবেন না। স্ত্রীসহবাস সম্বন্ধে সংযমশীল যত হইতে পারিবেন, ততই মঙ্গল।

১৪। কুৎসিত নাটক, নভেল পাঠ একেবারে বর্জ্জন করিবেন।

১৫। শাস্ত্রকার বলিয়াছেন, দিনান্তে দুগ্ধ, প্রত্যূষে জল এবং ভোজনান্তে ঘোল পান করিলে বৈদ্য ডাকার প্রয়োজন হয় না—কথাটি যাঁহারা স্মরণ রাখেন—তাঁহারা কখনও ডিস্‌পেপসিয়া গ্রস্ত হন না।

১৬। হোটেল বা রেষ্টুরেণ্ট গুলিতে কদাচ আহার করিবেন না। দোকানের খাবার খাইবেন না।

ষষ্ঠ অধ্যায়

আয়ুর্ব্বেদ মতে ডিস্‌পেপসিয়া

ডিস্‌পেপ্‌সিয়া সম্বন্ধে অনেক কথাই বলা হইল। এইবার আমরা আয়ুর্ব্বেদ মতে ডিস্‌পেপ্‌সিয়ার সঠিক অবস্থা নির্ণয় করিয়া আমাদের বক্তব্য শেষ করিব। অজীর্ণ হইতেই যে এই রোগ উপস্থিত হইয়া থাকে—ইহার ভুল নাই। কিন্তু অজীর্ণ ই ডিস্‌পেপ্‌সিয়া নহে। আমাদের যে গ্রহণী নাড়ী, তাহাই যদি আহারবিহারাদির দ্বারা দোষ দুষ্ট হয়, তাহা হইলেই এই ভয়ঙ্কর রোগ উপস্থিত হইয়া থাকে। অজীর্ণ হইতে অগ্নিমান্দ্যই ইহার কারণ—আয়ুর্ব্বেদে বায়ু, পিত্ত ও কফ দুষ্ট হওয়াই সকল রোগের কারণ। গ্রহণী নাড়ী—কুপিত বাতাদি পৃথক পৃথক দোষে বা মিলিত দোষে দুষ্টা হইয়া ভুক্ত দ্রব্যকে অপক্ক অবস্থায় অথবা অতি দুর্গন্ধযুক্ত পক্কাবস্থায় বারংবার নিঃসারিত করে। এরূপ অবস্থায় খোলসা দাস্ত হয় না এবং কখন বা মল বদ্ধ, কখন বা তরল দাস্ত হইয়া থাকে।

আয়ুর্ব্বেদবেত্তারা বলিয়া গিয়াছেন, এই রোগ উপস্থিত

হইবার পূর্ব্বে তৃষ্ণা, আলস্য, বলক্ষয়, শরীরের গুরুত্ব এবং অগ্নিমান্দ্য হেতু আহারের বিদগ্ধতা ও বিলম্বে পরিপাক— এই সকল লক্ষণ উপস্থিত হইয়া থাকে, এজন্য এই সময়ই সাবধানতা অবলম্বন কর্ত্তব্য।

পূর্ব্বেই বলিয়াছি বাতাদি পৃথক পৃথক দোষে বা মিলিতদোষে এই রোগ উপস্থিত হইয়া থাকে। সুতরাং চিকিৎসার সময় সেই সকল লক্ষণের প্রতি লক্ষ্য রাখিয়া চিকিৎসা করা কর্ত্তব্য। বায়ু জন্য এই রোগ উপস্থিত হইলে তাহার নাম 'বাতাজীর্ণ' ও দেওয়া যাইতে পারে অতিশয় কটু, তিক্ত, কষায়. রুক্ষ ও সংযোগ-বিরুদ্ধ ভোজন অল্প ভোজন, উপবাস, অধিক পথ পর্য্যটন, মল মূত্রাদির রোগ ধারণ—এই সকল কারণে বায়ু কুপিত হইয়া পাচকাগ্নিকে দূষিত করিয়া বাত জন্য—ডিস্‌পেপসিয়া উপস্থিত করে। আধুনিক ডিসপেপটিকদিগের মধ্যে অনেকেই এইরূপ অবস্থা প্রাপ্ত হন।

কটু, অম্ল, ক্ষার, লবণ, তীক্ষ্ণ ও বিদাহি দ্রব্য সেবন দ্বারা পিত্ত প্রকুপিত হয় এবং ফুটন্ত জলও যেমন অগ্নিকে নির্ব্বাপিত করিতে সমর্থ হয়, সেইরূপ ঐ কুপিত পিত্তও জঠরাগ্নিকে নষ্ট করে। ইহাই পিত্ত জনিত ডিস্‌পেপ্‌সিয়া।

অতিশয় গুরু, স্নিগ্ধ, শীতল, পিচ্ছিল ও মধুরাদি দ্রব্য

ভোজন, অনিয়মিতভোজন, এবং দিবা ভোজনের অব্যাহিত পরেই নিদ্রা এই সকল কারণে—কফ কুপিত হইয়া অগ্নিকে নষ্ট করিয়া শ্লৈষ্মিক ডিস্‌পেপসিয়া উপস্থিত করে। এই অবস্থায় ভুক্তদ্রব্য অতি কষ্টে পরিপাক হয়।

ইহা ভিন্ন ত্রিদোষের একত্র মিলনে এই রোগ উপস্থিত হইলে তাহা অতি ভয়ঙ্কর হইয়া থাকে। আর সংগ্রহ গ্রহণী রোগের পরিচয় আমরা পূর্ব্বেই ব্যক্ত করিয়াছি। ফল কথা গ্রহণী নাড়ী দূষিত করিয়াই যে ডিস্‌পেপসিয়া রোগ উপস্থিত হইয়া থাকে—ইহাই আমা-দিগের ধারণা। অনেক স্থানে কোষ্ঠবদ্ধতা, অগ্নিমান্দ্য বা ডিস্‌পেপসিয়ার একটি প্রধান লক্ষণ। এই কোষ্ঠবদ্ধতা জিনিষটি কি সেই কথাগুলিও বলা আবশ্যক বলিয়া মনে করিতেছি।

সাধারণতঃ আমরা যে সকল পদার্থ আহার করিয়া থাকি, তাহার সারাংশ রস রক্তাদিরূপে শরীরের পুষ্টিবর্দ্ধন এবং অসার অংশ মলরূপে পরিণত হইয়া যায়। কিন্তু অত্যাচার করিলে সার অংশও শরীরে প্রসর্পিত হইতে পারে না এবং অসার অংশও সহজে নিঃসরিত হইতে পারে না। ইহার ফলে অম্লউদ্গার, বিবমিষা এবং বমন উপদ্রবও দেখা যায়। এরূপ অবস্থায় কেহ কেহ দিবসে ৩।৪

বার মল ত্যাগ করে, কিন্তু তাহাদের কোষ্ঠ বেশ পরিষ্কার হইয়াছে—কিছুতেই মনে হয় না। কাহারও কাহারও ২।৩ দিন অন্তর অতি কষ্টে মলত্যাগ হইয়া থাকে।

আয়ুর্ব্বেদে প্রাণ, অপান, সমান, উদান ও ব্যানবায়ুকে এই পাঁচভাগে বিভক্ত করা হইয়াছে। যে বায়ু শ্বাস-প্রশ্বাস কালে ঊর্দ্ধগামী হয় অর্থাৎ শরীর হইতে বহির্গত হয়, তাহাকে উদান বায়ু বলে। শ্বাস-প্রশ্বাসকালে যে বায়ু দেহ মধ্যে প্রবেশ করে, তাহার নাম প্রাণবায়ু। যে বায়ু আমাশয় ও পক্বাশয়ে বিচরণ করে, তাহার নাম সমান বায়ু। এই সমান বায়ু অগ্নির সহিত সংযুক্ত হইয়া উদরস্থ অন্নকে পরিপাক করিয়া যে রস ও মলাদি উৎপন্ন হয়, তাহা পৃথক করিয়া রাখে। এই সমান বায়ু দূষিত হইলে মন্দাগ্নি অতিসার ও গুল্মাদি রোগ জন্মিয়া থাকে। অপান বায়ুর স্থান পক্বাশয়। ইহা উপযুক্ত সময়ে মল, মূত্র, শুক্র ও আর্ত্তবকে অধোদেশে প্রেরণ করায়। এই অপান বায়ু দূষিত হইলে বস্তি ও গুহ্যদেশ সংক্রান্ত নানা প্রকার রোগ উপস্থিত হয়।

কোষ্ঠবদ্ধতা সমান বায়ু ও অপান বায়ু কুপিত হওয়ায় ফল। এই অবস্থার যে ডিস্‌পেপসিয়া তাহার নাম বাতাজীর্ণ দেওয়া যাইতে পারে।

কোষ্ঠবদ্ধতা হইলেও জোলাপ লওয়া উচিত নহে। জোলাপ লওয়ায় সাময়িক উপকার হইতে পারে, কিন্তু মূল রোগকে দূর করিতে না পারিলে আবার যে কোষ্ঠবদ্ধতা জন্মিবে ইহা নিশ্চিত।

পূর্ব্বে আমরা আয়ুর্ব্বেদের একটি শ্লোক দ্বারা দেখাইয়া দিয়াছি প্রাতঃকালে যাঁহারা জল পান করেন তাঁহাদের বৈদ্যকে ডাকিতে হয় না। এরূপ কোষ্ঠবদ্ধতা হইলে প্রত্যূষে খালি পেটে এক গ্লাস জলপানে বিশেষ উপকার হয়। আজকাল অনেকস্থলেই টিউবওয়েল হইয়াছে। এই টিউবওয়েলের জল—কোষ্ঠবদ্ধতায় বিশেষ উপকারী। ইতঃপূর্ব্বে যে লেবুর রস ও গরম জল পান করিবার পরামর্শ দিয়াছি, তাহাতেও বেশ উপকার পাওয়া যায়।

এইরূপ অবস্থার বায়ু প্রশমনের চেষ্টাই সর্ব্বাগ্রে কর্ত্তব্য। বেশ উত্তম করিয়া তৈল মর্দ্দন পূর্ব্বক প্রাতঃস্নানে এ অবস্থায় বিশেষ উপকার হইয়া থাকে। যে সকল নিয়ম পালন ডিস্‌পেপসিয়ার প্রতিষেধক বলিয়া বর্ণিত হইয়াছে, সেই সকল নিয়মই এইরূপ অবস্থায় পালন করা উচিত। ৷৷০ তোলা ইসবগুল একটু চিনির সহিত মিশাইয়া প্রত্যহ রাত্রে খানিকটা শীতল জল সহ পান করিলে কোষ্ঠবদ্ধতা দূরীভূত হইয়া থাকে। প্রাতঃকালে ত্রিফলার জলপানও

উত্তম ব্যবস্থা। হরীতকী, আমলকী, বহেড়া আঁটি বাদ দিয়া প্রত্যেকটি ৷✓৹ আনা ওজনে লইয়া অর্দ্ধ পোয়া জলে বৈকালে ভিজাইয়া পর দিন প্রাতঃকালে ছাঁকিয়া সেই জল পান করিতে হয়। যাঁহাদের কিছুতেই কোষ্ঠ-শুদ্ধি হয় না—তাঁহারা নিম্নলিখিত যোগটি ব্যবহার করিতে পারেন,—

সোনামুখী—৷৹
ইসবগুল—৷৹
মৌরী—৷৹
গোলাপ কুঁড়ি—৷৹

ত্রিফলার মত আধপোয়া জলে ভিজাইয়া সেই জল সপ্তাহে ২।৩ দিন সেব্য। ইহাতে উত্তমরূপে কোষ্ঠবদ্ধতা দূরীভূত হইয়া থাকে।

ডিস্পেপ্সিয়ার প্রকারভেদে যে বাতাজীর্ণের কথা বলিলাম, এই বাতাজীর্ণ হইতে অনেক সময় উন্মাদ এবং নানাপ্রকার মানসিক ব্যাধি উপস্থিত হইতে পারে। উন্মাদের নিদানে আমরা দেখিতে পাই, মিলিত ক্ষীরমৎস্যাদি বিরুদ্ধ ভোজন, বিষ সংযুক্ত অন্নাদি ভোজন, অশুচি ভোজন প্রভৃতি উন্মাদ রোগের হেতু। এ অবস্থায় অজীর্ণও উন্মাদনার কারণ। অর্শরোগ অনেক ক্ষেত্রে অতিরিক্ত

কোষ্ঠবদ্ধতার ফল। কোষ্ঠ পরিষ্কারের জন্য পেঁপে, পাকা কলা এবং যখন যে সময়ে যে ফল হইয়া থাকে, তাহা খাওয়া কর্ত্তব্য। ভগবান আমাদের যে যে সময়ে যে যে দ্রব্য দান করিয়াছেন, তাহা গ্রহণ করিতে পারি না বলিয়াই তো আমরা নানারূপ রোগে ভুগিয়া থাকি। লোকে দাঁত থাকিতে যেমন দাঁতের মর্য্যাদা করিতে জানে না, জীর্ণ করিবার শক্তি যখন ঠিক থাকে, তখন তাহার মর্য্যাদা না করিয়া অমঙ্গলরূপ কারণ ঘটাইয়া থাকে, ডিস্‌পেপসিয়া রোগ তাহারই ফলসম্ভূত, সুতরাং আহার-বিহারাদির বর্ণে বর্ণে নিয়ম পালনই এরোগের হাত হইতে অব্যাহত থাকিবার প্রকৃষ্ট উপায়।

সপ্তম অধ্যায়

চিকিৎসা

অগ্নির সমতা রক্ষা করাই চিকিৎসকের প্রধান কর্ম্ম। অগ্নি চারি প্রকার (১) মন্দাগ্নি (২) বিষমাগ্নি (৩) তীক্ষ্ণাগ্নি (৪) সমাগ্নি। যাহার দ্বারা অতি অল্প আহারও সম্যক পরিপাক হয় না, তাহাকে মন্দাগ্নি বলে। যাহা দ্বারা আহার কখনও সম্যকরূপে পরিপাক হয় আবার কখনও বা হয় না, তাহাকে বিষমাগ্নি বলে। যাহা দ্বারা পরিমিত বা অপরিমিত আহার অনায়াসেই পরিপাক হয় তাহাকে তীক্ষ্ণাগ্নি বলে। এই তীক্ষ্ণাগ্নিই অতি প্রবল হইলে তাহাকে ভস্মাগ্নি বলে। যাহাই যতবার আহার করা যাউক না কেন, ভস্মাগ্নি দ্বারা তৎক্ষণাৎ সেই ভুক্তদ্রব্য ভস্মীভূত হইয়া যায়। যাহা দ্বারা পরিমিত আহার যথা-সময়ে সম্যকরূপে পরিপাক হয় তাহাকে সমাগ্নি বলে।

কফের আধিক্য মন্দাগ্নির কারণ, এই জন্য মন্দাগ্নিতে কফ বিশোধন ক্রিয়া কর্ত্তব্য। বায়ুর আধিক্য—বিষমাগ্নির কারণ, এজন্য বিষমাগ্নিতে বায়ুর শান্তি আবশ্যক।

পিত্তাধিক্য—তীক্ষ্ণাগ্নির কারণ, এজন্য তীক্ষ্ণাগ্নিতে পিত্ত প্রশমক কার্য্য করা আবশ্যক।

ক্ষুধামান্দ্য, আহারে অরুচি, মন অপ্রসন্ন যেন কিছুই ভাল লাগিতেছে না, শরীরের জড়তা, দুর্ব্বলতা বোধ এইগুলি অগ্নিমান্দ্যের পূর্ব্বাবস্থা অর্থাৎ ইহার দ্বারা বুঝিতে হইবে যে, অগ্নি মন্দ হইয়া আসিতেছে। এই সময় অগ্নির যাহাতে দীপ্তি হয় সেইরূপ ক্রিয়া আবশ্যক। এইরূপ অবস্থায় প্রত্যহ যদি ভোজনের পূর্ব্বে—কয়েক টুকরা আদার কুচি ও সৈন্ধব লবণ খাওয়া যায়, তাহা হইলে ক্ষুধামান্দ্য দূরীভূত হইয়া থাকে ও আহারে রুচি হইয়া থাকে। অথবা—

হরীতকীর গুঁড়া—চারি আনা

শুঁঠের গুঁড়া—দুই আনা

ইক্ষুগুড়—আধ তোলা

সৈন্ধব লবণ—দুই আনা

একত্র সেবন করিলে অগ্নির দীপ্তি হইয়া থাকে।

অথবা—

হরীতকী চূর্ণ

পিঁপুল চূর্ণ

চিতামূল চূর্ণ

সৈন্ধব লবণ

প্রত্যেক সমভাগে লইয়া একত্র মিশাইয়া লইবে ও একটী শিশিতে ভরিয়া রাখিবে। এই মিশ্রিত চূর্ণ এক আনা হইতে দুই আনা মাত্রায় গরম জলের সহিত প্রাতঃ-কালে সেবন করিলে সুন্দর ক্ষুধা হইয়া থাকে।

যাঁহাদের আহারের পর বদ্ হজম হয় তাঁহারা আহারের পর এই চূর্ণ গরম জলসহ সেবন করিলে উপকার পাইবেন।

অথবা—

সৈন্ধব লবণ—১ তোলা
পিঁপুল মূল চূর্ণ—২ তোলা
পিঁপুল চূর্ণ—৩ তোলা
চই চূর্ণ—৪ তোলা
চিতামূল চূর্ণ—৫ তোলা
শুঁঠ চূর্ণ—৬ তোলা
হরীতকী চূর্ণ—৭ তোলা

একত্র মিশাইয়া লইবে ও একটী শিশিতে ভরিয়া রাখিবে। এই মিশ্রিত চূর্ণ এক আনা হইতে দুই আনা মাত্রায় শীতল জলসহ প্রাতঃকালে সেবন করিলে অগ্নির দীপ্তি হইয়া থাকে।

আহারের পর অম্ল হইলে বা হজম ভাল না হইলে এই

চূর্ণ আহারের পর সেবন করিলে বদ্ হজম বা অম্ল ভাল হইয়া থাকে।

আমাজীর্ণে—যোয়ান ও সৈন্ধব লবণ প্রত্যেকটী দুই আনা লইয়া হাতে রগড়াইয়া জলপান করিলে আমাজীর্ণ ভাল হইয়া থাকে।

অথবা—দুই তোলা ডালিমের রস ও আধ তোলা পুরাতন গুড় একত্র মিশাইয়া সেবনে আমাজীর্ণ ভাল হইয়া থাকে।

ইহাতে না কমিলে—এক তোলা ধনে ও এক তোলা শুঁঠ একত্রে আধ সের জলে সিদ্ধ করিয়া আধ পোয়া থাকিতে নামাইয়া ছাঁকিয়া ঐ কাথ প্রাতঃকালে অর্দ্ধেকটা ও বৈকালে বাকী অর্দ্ধেকটা পান করিলে আমাজীর্ণ প্রশমিত হইয়া থাকে। ইহাতে পেট কামড়ানি ও ভাল হইয়া থাকে।

অথবা—

যোয়ান

সৈন্ধব লবণ

হরীতকী

শুঁঠ

প্রত্যেক দ্রব্য পৃথক পৃথক গুঁড়া করিয়া সমান ভাগে

লইয়া একত্র মিশাইয়া লইবে ও একটা শিশিতে ভরিয়া রাখিবে। ঐ চুর্ণ দুই আনা হইতে চারি আনা মাত্রায় গরম জলসহ প্রাতঃকালে ও বৈকালে সেবন করিলে আমাজীর্ণ ও আমশূল নিবারিত হইয়া থাকে।

যাঁহাদের আহারের পর—ভালরূপ হজম হয় না, পেট ভার হইয়া থাকে, পুনরায় আহারে ইচ্ছা হয় না—

তাঁহাদের পক্ষে প্রথম কয়েকদিন—আহারের পর—

সৈন্ধব লবণ—চারি আনা

যোয়ান—দুই আনা

একত্র মুখে ফেলিয়া চিবাইয়া খাইলে উপকার হইয়া থাকে।

অথবা—

বিটলবণ এক আনা হইতে দুই আনা মাত্রায় পাতি বা কাগজী লেবুর রস ও জল সহ আহারের পর সেবন করিলে উপকার হইয়া থাকে।

ইহাতে বিশেষ উপকার না হইলে—

হরীতকী

শুঁঠ

পিপুল

ডহর করঞ্জার মূল

বেলশুঁঠ

চিতা মূল

এই সকল দ্রব্যের চূর্ণ সমভাগে লইবে ও মিলিত দ্রব্যের সমভাগ চিনি লইয়া একত্র মিশাইয়া লইবে ও একটী শিশিতে ভরিয়া রাখিবে। এই চূর্ণ দুই আনা হইতে চারি আনা মাত্রায় আহারের পর গরম জলসহ সেবনে ভুক্তদ্রব্য শীঘ্র পরিপাক হইয়া থাকে।

অথবা—

শোধিত হিং—॥ তোলা

বচ চূর্ণ—॥ তোলা

পিপুল চূর্ণ—১॥ তোলা

শুঁঠ চূর্ণ—২ তোলা

যোয়ান চূর্ণ—২॥ তোলা

হরীতকী চূর্ণ—৩ তোলা

চিতামূল চূর্ণ—৩॥ তোলা

কুড় চূর্ণ—৪ তোলা

এই সকল চূর্ণ একত্রে ভাল করিয়া মিশাইয়া লইবে ও একটী শিশিতে ভরিয়া রাখিয়া দিবে। এই চূর্ণ

আহারের পর এক আনা হইতে দুই আনা মাত্রায় গরম জল সহ সেবনে ভুক্ত দ্রব্য সহজে জীর্ণ হইয়া থাকে।

এইরূপ অবস্থায় ভাস্কর লবণ, অগ্নিমুখ লবণ বা বৃহদগ্নি-মুখ চূর্ণ আহারের পর সেবন করিলে সুন্দর ফল দর্শিয়া থাকে।

যাঁহাদের আহারের পর পেট ফাঁপে, পেটে বায়ু হয়—তাঁহাদের পক্ষে প্রথম কয়েক দিন আহারের পর—

মৌরী—চারি আনা

যোয়ান—৵০ আনা

সৈন্ধব লবণ—৵০ আনা

একত্র চিবাইয়া খাইলে বা জলদিয়া বাটিয়া ডাবের জল সহ গুলিয়া খাইলে উপকার হইয়া থাকে।

অথবা—

মৌরী বাটা—১ তোলা

বিট লবণ—দুই আনা

একত্র কাগজী বা পাতি লেবুর রস ও শীতল জল সহ খাইলে উপকার হইয়া থাকে। এইরূপ অবস্থায়—আহারের পর শ্বেতচূর্ণ (সাদাচটি) দুই আনা মাত্রায় লেবুর রস ও শীতল জল বা ডাবের জল অথবা কেবল শীতল

জলসহ খাইলে বিশেষ উপকার হইয়া থাকে। অথবা ভাস্কর লবণ দুই আনা ও শ্বেতচূর্ণ এক আনা একত্র মিশাইয়া ডাবের জল সহ বা শীতল জল সহ খাইলে পেট ফাঁপা, পেটে বায়ু হওয়া, অম্ল, অজীর্ণ ও অগ্নিমান্দ্য প্রভৃতি দূরীভূত হইয়া থাকে।

যাঁহাদের অরুচি হইয়াছে—তাঁহাদের পক্ষে—

পুরাতন তেঁতুল ও গুড় জলে গুলিয়া ও তাহার সহিত কিঞ্চিৎ দারুচিনির গুঁড়া, ছোট এলাইচের গুঁড়া ও গোলমরিচের গুঁড়া মিশাইয়া কবল (কুলকুচি) করিলে অরুচি ভাল হইয়া থাকে।

অথবা—

টক ডালিমের রসে একটু মধু ও বিটলবণ মিশাইয়া কুলকুচা করিলে আহারে রুচি হইয়া থাকে।

অথবা—

যোয়ান, পুরাতন তেঁতুল, শুঁঠ, অম্লবেতস, দাড়িমের রস ও অম্লকুল এই সকল দ্রব্যের চূর্ণ প্রত্যেক আধ তোলা এবং ধনে, সচললবণ, কৃষ্ণ জীরা, দারুচিনি ইহাদের প্রত্যেক চূর্ণ সিকি তোলা, পিঁপুল ২৫টা, গোলমরিচ ৫০টা ও চিনি ৮ তোলা এই সকল দ্রব্য একত্র মিশাইয়া লইবে

ও একটী শিশিতে ভরিয়া রাখিবে। এই মিশ্রিত চূর্ণ মুখে ধারণ করিয়া ক্রমে ক্রমে গিলিয়া খাইবে। ইহাতে আহারে রুচি হইবে ও অজীর্ণের উপকার হইবে।

অথবা—

তেঁতুল ও যোয়ান চূর্ণ একত্র সেবন করিলে অরুচি দূর হইয়া থাকে।

যাঁহাদের আহারের পর অম্ল হয়, পেট ফাঁপে, পেটে বায়ু হয় তাঁহাদের পক্ষে—

শোধিত হিং

শুঁঠ

পিঁপুল

মরিচ

যোয়ান

সৈন্ধব লবণ

জীরা

কৃষ্ণজীরা

প্রত্যেক দ্রব্য পৃথক পৃথক চূর্ণ করিয়া ছাঁকিয়া সমান ভাগে একত্র মিশাইয়া লইবে ও একটী শিশিতে ভরিয়া রাখিবে। এই চূর্ণ এক আনা হইতে দুই আনা মাত্রায়

ভাতের প্রথম গ্রাসে গব্য ঘৃতের সহিত মাখিয়া খাইলে উপকার হইবে।

এই ঔষধ— ভাতের সহিত না খাইয়া যদি প্রাতঃকালে শীতল জলের সহিত সেবন করা যায় ও আহারের পর একটী ডাবের জল খাওয়া যায় তাহা হইলে সুন্দর ফল হইয়া থাকে।

যেখানে হিং সহ্য হইবে না সেখানে ভাস্কর লবণ দুই আনা ও শ্বেত চূর্ণ এক আনা একত্র মিশাইয়া আহারের পর ডাবের জলসহ সেবনে উপকার হইবে।

যোয়ান বাটিয়া পেটে পুরু করিয়া প্রলেপ দিলে পেট কাঁপা ও পেট ভার হওয়া দূর হইয়া থাকে।

ইহাতে না কমিলে—

দেবদারু

বচ

কুড়

শুল্ফ

শোধিত হিং

সৈন্ধব লবণ

এই কয়টী দ্রব্য সমভাগে লইয়া কাঁজি দ্বারা বাটিয়া প্রলেপ দিলে পেট কাঁপা দূরীভূত হইয়া থাকে

সেঁক—যব ও যবক্ষার চূর্ণ সমভাগে লইয়া ঘোলের সহিত মিশাইয়া উষ্ণ করিয়া বোতলে পুরিয়া সেঁক দিলে পেট বেদনা ও পেট ফাঁপা ভাল হইয়া থাকে।

যেখানে ভুক্তবস্তু পরি পাকের পর শূল বেদনা ধরে সেখানে—

একটী সুপক্ক নারিকেলের উপরে ছিদ্র করিয়া তাহার মধ্যে সৈন্ধব লবণ যতটা ধরিতে পারে পূর্ণ করিয়া মৃত্তিকা সংযুক্ত বস্ত্রখণ্ড দ্বারা বেষ্টন করিয়া শুকাইয়া লইয়া ঘুঁটের আগুনে পোড়াইয়া লইবে। তাহার পর উহা আগুন হইতে উঠাইয়া লইয়া মাটিগুলি ফেলিয়া দিয়া নারিকেলের শাঁস ও চূর্ণগুলি বেশ করিয়া মিশাইয়া লইবে ও একটী শিশিতে ভরিয়া রাখিবে। এই চূর্ণ দুই আনা হইতে চারি আনা মাত্রায় আহারের পর সেবন করিলে উপকার হইয়া থাকে।

এইরূপ অবস্থায়—প্রত্যহ প্রাতঃকালে ও বৈকালে একটী কাঁচা আমলকী বাটিয়া ঝুনা নারিকেলের জলসহ সেবন করিলে বিশেষ উপকার হইয়া থাকে। কাঁচা আমলকী না পাওয়া যাইলে—আম্‌লা (২।৩টী) এক ছটাক জলে রাত্রিতে ভিজাইয়া রাখিয়া পরদিন প্রাতে ঐ জল ছাঁকিয়া পান করিলেও সুন্দর ফল দর্শিয়া থাকে।

এইরূপ ক্ষেত্রে—শাস্ত্রীয় ধাত্রীলৌহ একবার করিয়া সেবন হিতকর।

যেখানে অজীর্ণ জন্য অধিক মল নিঃসরণ হয় বা যাহা খাওয়া যায় তাহাই গোটা গোটা মলের সহিত বাহির হইয়া যায় সেরূপ স্থলে—

ধনে—এক তোলা

শুঁঠ—এক তোলা

একত্র আধ সের জলে মাটীর হাঁড়িতে কাঠের জ্বালে সিদ্ধ করিয়া আধ পোয়া থাকিতে নামাইয়া ছাঁকিয়া সেই জল পান করিলে উপকার হইয়া থাকে। তিন চারি দিন উহা পান করিয়া উপকার না হইলে—

ধনে

শুঁঠ

মুতা

বালা

বেল শুঁঠ

এক একটী দ্রব্য সাড়ে ছয় আনা ওজনে লইয়া আধ সের জলে জ্বাল দিয়া আধ পোয়া অবশিষ্ট থাকিতে নামাইয়া ছাঁকিয়া ঐ কাথে একটু চিনি মিশাইয়া পান করিলে ভাল হইবে।

অথবা—

দাড়িম পত্র

জাম পত্র

পাণিফল পত্র

বালা

মুতা

শুঁঠ

কাঁচড়া পত্র

প্রত্যেকটী সাড়ে সাত আনা ওজনে লইয়া ঐরূপভাবে আধ সের জলে সিদ্ধ করিয়া আধ পোয়া থাকিতে নামাইয়া ছাঁকিয়া সেবন করিলে ভাল হইয়া থাকে।

অথবা—

লবঙ্গ—

শুঁঠ—

মরিচ—

সোহাগার খই

ইহাদের চূর্ণ সমান ভাগে লইয়া আপাং মূলের রসে একদিন মাড়িয়া রৌদ্রে শুকাইয়া লইবে ও চিতামূলের রসে একদিম মাড়িয়া রৌদ্রে ঈষৎ শুষ্ক করিয়া দুই রতি পরিমাণ বটী পাকাইয়া রৌদ্রে শুকাইয়া লইবে ও একটী শিশিতে

ভরিয়া রাখিবে। এই বটী প্রাতঃকালে ও বৈকালে একটী করিয়া শীতল জলসহ বা আতপ চাউল ভিজান জলসহ সেবন করিলে বিশেষ উপকার হইয়া থাকে।

অথবা

জায়ফল চূর্ণ

লবঙ্গ চূর্ণ

সাদা জীরা চূর্ণ

সোহাগার খই

প্রত্যেকটী সমান ভাগে লইয়া একত্র মিশাইয়া লইবে ও একটী শিশিতে ভরিয়া রাখিয়া দিবে; এই চূর্ণ দুই আনা হইতে চারি আনা মাত্রায় মধু ও চিনিসহ আহারের পর সেবনে ভাল হইয়া থাকে।

এরূপ অবস্থায়—রামবাণ, মহাশঙ্খবটী, অজীর্ণকণ্টক রস, অগ্নিকুমার রস প্রভৃতি ঔষধ একবার করিয়া সেবন হিতকর।

যাঁহাদের খাওয়ার পর বমি হইয়া যায় বা যাহা খাওয়া যায় তাহার পরই বমি বমি ভাব হয় সেরূপ স্থলে—আহারের পর মৌরী বাটিয়া মিছরির সরবতের সহিত খাইলে ভাল হইয়া থাকে

অথবা—

পীত চন্দন বাটিয়া আমলকীর রসের সহিত পান করিলে বমন নিবৃত্তি পায়। অথবা—অশ্বত্থ বৃক্ষের ছাল-ভস্ম জলের সহিত খাইলে ধমি বন্ধ হয়।

অথবা—

কয়েদ বেলের রস, একটু মধু ও একটু পিঁপুল চূর্ণ একত্র মিশ্রিত করিয়া বারম্বার লেহন করিলে বমন নিবৃত্তি পায়।
অথবা মুড়ি ভিজান জল পানে বমি বন্দ হয়।

বমি হওয়া সম্বন্ধে একটী বিষয় লক্ষ্য রাখা আবশ্যক যে, কি কারনে বমি হইতেছে। যেমন—

পিত্তজ বমনে—জাম ও আমের পল্লব প্রত্যেক এক তোলা মাত্রায় লইয়া আধ সের জলে সিদ্ধ করিয়া আধ্ পোয়া থাকিতে নামাইয়া ছাঁকিয়া ঐ কাথ মধুসহ পানে পিত্তজ বমন নিবৃত্তি পায়।

অথবা—গুলঞ্চের কাথ সেবনে পিত্তজ বমন বন্ধ হয়।

কফজ বমনে—বিড়ঙ্গ চূর্ণ ও মুতা চূর্ণ প্রত্যেকটী এক আনা মাত্রায় লইয়া মধুর সহিত সেবন করিলে কফজ বমন বন্ধ হয়।

অথবা—দুরালভা চূর্ণ দুই আনা মাত্রায় মধুর সহিত লেহন করিলে কফজ বমন প্রশমিত হয়।

বায়ু জন্য বমিতে—বড় এলাইচ ভিজান জল একটু একটু পান করিলে বায়ু জন্য বমি বন্ধ হয়।

অথবা—৫।৬টী বড় এলাইচের দানা বাটিয়া একটু শ্বেতচন্দন ঘষা মিছরির সরবৎ সহ সেবনে বমি বন্ধ হয়।

অথবা—ডাবের জল পানে বমি বন্ধ হয়।

যদি দাস্ত পরিষ্কার না হওয়ার জন্য বমি হয় বা বমি বমি ভাব হয় তাহা হইলে হরীতকী চূর্ণ চারি আনা মাত্রায় একটু মধুর সহিত লেহন করিলে দাস্ত পরিষ্কার হইয়া থাকে। ইহাতে বমি বন্ধ হইয়া থাকে।

যাঁহাদের দাস্ত পরিষ্কার হয় না—তাঁহাদের পক্ষে—কোষ্ঠ পরিষ্কারের দিকে বিশেষ লক্ষ্য রাখা আবশ্যক। তাঁহারা পূর্ব্ব লিখিত ৫৭-৫৮ পৃষ্ঠায় প্রদত্ত ব্যবস্থানুযায়ী কার্য্য করিলে উপকার পাইবেন।

এইরূপ অবস্থায় হরীতকীখণ্ড খাওয়া হিতকর।

বিশিষ্ট দ্রব্য ভোজন জনিত অজীর্ণে—

কাঁঠাল খাইয়া অজীর্ণ হইলে কলা খাইলে আরোগ্য হয়।

কলা খাইয়া অজীর্ণ হইলে গব্যঘৃত খাইলে পরিপাক হয়।

ঘৃত পরিপাকের জন্য লেবুর রস উপকারী।

নারিকেল ও তালশাঁস খাইয়া অজীর্ণ হইলে কতকগুলি আতপ চাউল চিবাইয়া খাইলে আরোগ্য হয়।

আম খাইয়া অজীর্ণ হইলে দুগ্ধ পাক হিতকর।

খেজুর খাইয়া অজীর্ণ হইলে নিম্বফল বা এক আনা শুঁঠের গুঁড়া খাইলে আরোগ্য হয়।

পানিফল খাইয়া অজীর্ণ হইলে এক আনা শুঁঠের গুঁড়া খাইলে জীর্ণ হয়।

অন্ন আহারের ফলে অজীর্ণ হইলে দুগ্ধ ও দুগ্ধ পানের ফলে অজীর্ণ হইলে কুঙ্কুম খাওয়া প্রশস্ত।

চিড়া খাইয়া অজীর্ণ হইলে পিঁপুল এক আনা ও কুঙ্কুম এক আনা খওয়া হিতকর

দাল খাইয়া অজীর্ণ হইলে কাঁজি খাইলে উপকার হয়।

পিষ্টান্ন খাইয়া অজীর্ণ হইলে শীতল জল পান হিতকর।

খিচুড়ি খাইয়া অজীর্ণ হইলে এক আনা পরিমাণ সৈন্ধব লবণ মুখে ফেলিয়া শীতলজল পান হিতকর।

পায়স খাইয়া অজীর্ণ হইলে পিঁপুলের মূল এক আনা সেবন করিলে জীর্ণ হইয়া থাকে।

অতিরিক্ত মাছ খাইয়া অজীর্ণ হইলে কাঁচা আম খাইলে জীর্ণ হয়।

অধিক মাংস খাইয়া অজীর্ণ হইলে আমের কুশী সেবনে পরিপাক হয়।

কপোতের মাংস খাইয়া অজীর্ণ হইলে কাশমূল জলে বাটিয়া সেবনে আরোগ্য হয়।

অজীর্ণ, অগ্নিমান্দ্য বা ডিস্পেপ্সিয়ার চিকিৎসা অতি কঠিন। উপরে সাধারণ চিকিৎসার কথাই লিখিত হইল। কিন্তু রোগ পুরাতন হইলে ও অজীর্ণ ও অগ্নিমান্দ্যের সহিত অন্য উপসর্গ থাকিলে সুচিকিৎসকের দ্বারা চিকিৎসার ব্যবস্থা করা আবশ্যক।

অষ্টম অধ্যায়

পথ্যাপথ্য

সাধারণ বিধি—অজীর্ণ ও অগ্নিমান্দ্যে সুপথ্য-পালন সর্ব্বাগ্রে আবশ্যক। পূর্ব্বের আহার জীর্ণ না হইলে পুনরায় ভোজনকরিবেন না। অজীর্ণে ভোজন বিষং—অজীর্ণের উপর ভোজন করিলে বিষের কার্য্য করিয়া থাকে—এই কথাটী অজীর্ণ রোগীর সর্ব্বদা মনে রাখা দরকার।

অজীর্ণের প্রথমাবস্থায়—লঙ্ঘন দেওয়া বিশেষ আবশ্যক। একটা কথা আছে,—

"অজীর্ণ যদি সারা'তে চাও
অনাহারে নিদ্রা যাও ॥

অজীর্ণ রোগীর পক্ষে—আহারের পূর্ব্বে নিদ্রা হিতকর। অজীর্ণ রোগীর সর্ব্বপ্রথম কর্ত্তব্য ঠিক নিয়মিত সময়ে পরিমিত মাত্রায় লঘু আহার করা। অজীর্ণ রোগী সম্পূর্ণ আরোগ্য না হওয়া পর্য্যন্ত গুরুপাক দ্রব্য আহার করিবেন না এবং টাট্‌কা দ্রব্য খাইবেন। বাসি বা পচা দ্রব্য কখনও খাইবেন না।

বিশেষ বিধি—যাঁহাদের অজীর্ণ জনিত পাতলা বা ভস্‌কা দাস্ত হইয়া থাকে—বদ হজম হইয়া থাকে—মলের সহিত ভুক্তদ্রব্য সব বাহির হইয়া যায় তাঁহাদের পক্ষে বার্লি বা শঠী ব্যবস্থেয়। তাঁহারা ভাত বা কোন কঠিন জিনিষ খাইবেন না। তবে রোগ যদি পুরাতন হয় ও গা-সহামত হইয়া থাকে তাহা হইলে দিবসে কাঠের জ্বালে মাটীর হাঁড়িতে সিদ্ধ অতি পুরাতন সরু চাউলের

ভাত একটু গাঁদাল কাঁচাকলার ঝোল বা সিঙ্গি অথবা মাগুর মাছের ঝোল সহ খাইতে পারেন। তাঁহারা সিঙ্গি বা মাগুর মাছের ঝোলে লঙ্কা দিবেন না, একটু গোলমরিচের গুঁড়া দিবেন। ইঁহাদের পক্ষে আহারের পর টাট্‌কা ঘোল খাইলে উপকার হইবে। কচি বেল পোড়া, বেলের মোরব্বা, বেদনা, মিষ্ট ডালিম, কমলা লেবুর রস খাইতে পারেন। ইঁহারা রাত্রিতে জল বার্লি বা শঠী খাইবেন।

যাঁহাদের খাওয়ার পর—অম্ল হয় বুকজ্বালা করে—পেটভার হয় তাঁহাদের পক্ষে—দুইবেলাই পুরাতন সরু চাউলের ভাত মাটীর হাঁড়িতে কাঠের জ্বালে পাক করিয়া টাট্‌কা ছোট মাছের ঝোল সহ—অল্প তরকারী দিয়া খাওয়া হিতকর। কাঁচা পেঁপে, পটল, ডুমুর, কাঁচাকলা, থোর, মোচা, বেগুন প্রভৃতির তরকারী বা ঝোল খাইবেন। আলু কম খাইবেন। দাল যত কম খাওয়া যায় তত ভাল। ডালের মধ্যে মুগ বা মুসুর কলাই দালের যুষ খাইবেন। আহারের পর টাট্‌কা ঘোল খাওয়া হিতকর। প্রাতঃকালে কিছু আদার কুচি সৈন্ধব লবণ সহ এবং একটী সন্দেশ বা বাতাসা বা অল্প ইক্ষু গুড় খাইবেন। বৈকালের সময়ে, যে কোন টাট্‌কা ফল, একটী বা দুইটী সন্দেশ। কখনও বা দুটী টাট্‌কা মুড়ি তেল না মাখিয়া খাইবেন।

যদি প্রত্যহই বদ্‌হজম হইতে থাকে তাহা হইলে আহারের পর অজীর্ণের ঔষধ সেবন করা বিশেষ আবশ্যক। ঔষধে অগ্নির দীপ্তি হইলে এবং সুপথ্য পালন করিলে অজীর্ণ, অগ্নি মান্দ্য বা ডিস্‌পেপ্‌সিয়া আরোগ্য হইয়া থাকে।

যাঁহাদের কোষ্ঠবদ্ধতা আছে—তাঁহাদের পক্ষে এক বেলা ভাত ও রাত্রি বেলা জাতায় ভাঙ্গা আটার রুটী। যদি অম্ল না হয় তাহা হইলে জাতায় ভাঙ্গা আটার লুচি খাওয়া হিতকর। ইঁহাদের পক্ষে—মুগ বা ছোলার ডাল খাওয়া ভাল। টাট্‌কা শাক-সব্জী, কাঁচা পেঁপের ও পলের তরকারী খাওয়া ইঁহাদের পক্ষে বিশেষ হিতকর।

অজীর্ণ রোগীর দিবসে আহারের পর কিছু সময় বিশ্রাম করিয়া তবে কার্য্যে বাহির হওয়া কর্ত্তব্য। রাত্রিতেও আহারের পর একটু ধীরে ধীরে বেড়াইয়া তবে শয়ন করিবেন। সুস্থ থাকা সম্বন্ধে শাস্ত্রে একটী সুন্দর উপদেশ আছে। এই উপদেশটী পালন করিলে সুস্থ ও নীরোগ থাকা যায়। সেই উপদেশটী হইতেছে যে,—

জীর্ণে হিতভুক্ মিতভুক্ শ্রমোপজীবক।
শতপদগামী বাম শায়ীচ॥
অবিজীত মূত্র পূরীষ খগেন্দ্র।
সোহরুক সোহরুক সোহরুক॥

অর্থাৎ হে খগেন্দ্র। যে ব্যক্তি জীর্ণান্তে হিতকর দ্রব্য পরিমিত মাত্রায় আহার করতঃ শ্রমশীল ভাবে জীবন অতিবাহিত করে, আর আহারের পর শতপদ পরিভ্রমণ করতঃ বাম পার্শ্বে শয়ন করে এবং কখনও মল মূত্রের বেগ ধারণ করে না, সেই নীরোগী। সে কখনও রোগ ভোগ করে না।

অজীর্ণ রোগী কদাচ রাত্রে জাগরণ করিবেন না সদাচারী হইবেন এবং স্ত্রীসহবাস যতদুর সম্ভব কম করিবেন।

সমাপ্ত

এই গ্রন্থকারের প্রণীত

কয়েকখানি উৎকৃষ্ট পুস্তক

বাঙ্গালীর খাদ্য

(পঞ্চম সংস্করণ)

খাদ্য সম্বন্ধীয় বিখ্যাত গ্রন্থ। মূল্য বাঁধাই বার আনা।

পারিবারিক চিকিৎসা

(দ্বিতীয় সংস্করণ)

প্রায় সকল প্রকার রোগের কারণ ও লক্ষণাবলী সহ তাহার আয়ুর্ব্বেদীয় মতে সহজ প্রাপ্য গৃহ-চিকিৎসার অপূর্ব্ব পুস্তক। মূল্য বাঁধাই বার আনা।

বাঙ্গলা দেশের গাছপালা

(প্রথম ভাগ দ্বিতীয় সংস্করণ)

লতা পাতার গুণাগুণ সম্বন্ধে অদ্বিতীয়—সর্ব্বজন সমাদৃত পুস্তক। মূল্য ছয় আনা।

বাঙ্গলা দেশের গাছপালা

(দ্বিতীয় ভাগ)

আচার্য্য প্রফুল্লচন্দ্র রায় প্রমুখ মনীষিগণ কর্ত্তৃক উচ্চ প্রশংসিত। মূল্য ছয় আনা।

প্রাপ্তিস্থান—আরোগ্য নিকেতন

১৯১নং বহুবাজার ষ্ট্রীট, কলিকাতা